

افراد کے ہاتھوں میں ہے اقوام کی تقدیر  
ہر فرد ہے ملت کے مقدر کا ستارا



## WWW.PAKSOCIETY.COM

# شیف

ماہنامہ

پاکستان کا واحد ABC-Certified کوکنگ میگزین  
A Project of Jahangir Books

45  
delectious  
Recipes  
inside

Exclusive  
INTERVIEW



Faisal  
Qureshi

Budget  
Friendly + Low  
cal  
Recipes

Every time you purchase our products

**Kausar** will donate **Rs.1** per kg/ltr to

 **Shaukat Khanum**

Memorial Cancer Hospital And Research Centre





# شیف Special

Vol-6 Issue-VIII November 2014

## کچھ کہنا ہے!

خرم الحرام کا آغاز بد چکا ہے۔ خرم اور فقہیت والیہ دنیا میں ایک مرتبہ پھر واقعہ کمر لائی یادلاتا ہے۔ ایک طرف اہل غم حسین سے لبریز ہے تو دوسری طرف ان کی بیادری اور حق گوئی کی مہراق پر شاواں ہے۔ خرم الحرام کے ابتدائی دن دن عبادت کے لحاظ سے بھی قیمتی ہیں۔ خاص طور پر یوم عاشور کے روزائے عبادت اور روزے کا ثواب بھی کئی کتاب ہے۔ لہذا ان دنوں زیادہ سے زیادہ ثواب کمائیں اور رب تعالیٰ کو راضی کریں۔

موسم خاصی حد تک تبدیل ہو چکا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ کھانے کے نسخوں میں بھی تبدیلی آ رہی ہے۔ مزید کی ہزیاں اور اکی فرانس۔ سگریٹے اور پھل کھانے کو جی لگاتا ہے۔ موسم کے مزاج کے مطابق ہمارے کلری ایکسپرنس آپ کے لیے مزے مزے کی رہنمائی کے لیے حاضر خدمت ہیں۔ پکائیں کھائیں اور کھر بھر کی داہجی وصول کریں۔ حسب روایت Low Budget اور Low Cal Recipes بھی انگریز میں شامل کی گئی ہیں۔

مضامین میں آپ کی دلچسپی اور وقت حاضر کی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے شعبہ ہائے زندگی کے کئی پہلوؤں کا احاطہ کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ دینی و روحانی رہنمائی کے لیے اسلامی آرٹیکلز میں خرم الحرام کے ساتھ ساتھ اسلام کے فروغ اور روزمرہ مسائل پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ "انٹی" سیر، سیاحت اور لڈیڈ کھانوں کا مرکز ہے۔ دنیا کے دو مشہور عجائبات وکی میں موجود ہیں۔ اس کے بارے میں مزید جاننے کے لیے متعلقہ آرٹیکل کا مطالعہ کریں اور جب کبھی موقع ملے اکی کی سیر کو بھی ضرور جانیں۔ گھر کی عبادت و تقویٰ کے لیے فرنیچر بیادنی حیثیت رکھتا ہے۔ فرنیچر کے چناؤ اور نوم ڈیکور کے لیے مضمون آپ کی دلچسپی کا باعث رہے گا۔ رنگ انسان کی شخصیت مزاج اور ذہنی صلاحیتوں پر گہرے اثرات ڈالتے ہیں۔ روزمرہ زندگی میں مختلف رنگوں کی حامل اشیاء آپ کے لیے کسی طور بھی یاہری ثابت ہو سکتی ہیں۔ اس مادہ آپ کے لیے ہز رنگ کا انتخاب کیا گیا ہے جو توازن اور امن کے ساتھ ساتھ تازگی کی علامت بھی ہے۔

خواتین کے لیے ہمارے نئے سلسلے An Inspiration میں اس ماہ شیف زندگی خان سے کی گئی انگلہ پیش خدمت ہے۔ ساتھ ہی ساتھ ٹینس ہپ اور ٹائم مینٹ کے تبادلے سے بھی خواتین کی رہنمائی کی گئی ہے۔ Exclusive interview میں پاکستانی ڈیما انڈسٹری کے ایہ ناز اداکار فیصل قریشی سے کی گئی بات چیت آپ کی توجہ کا مرکز رہے گی۔ اس ماہ اقبال ڈے بھی ہے، اس ضمن میں ان کی خلائی اور نظریات سے سبق سیکھتے ہوئے ملک و ملت کی ترقی و سالمیت میں بھرپور کردار ادا کریں۔

گزشتہ کچھ ماہ سے قارئین کے فیڈ بک میں خاطر خواہ اضافہ ہوا ہے جس کے لیے ہم آپ کے دل سے شکر گزار ہیں۔ آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ہمارے لیے ہمیشہ سے اہم رہے ہیں اور امید ہے کہ آپ کی آراء کی روشنی میں ہم مزید بہتری کی جانب گامزن رہیں گے۔

آپ کے تعاون، دہن، افزائی اور پیار کے لیے بہت بہت شکریہ! اپنا خیال رکھیں اور اپنے سے وابستہ لوگوں کا بھی!

عطیہ عباس

نگران اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز  
چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز  
مینجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز  
ایڈیٹر : فواز نیاز  
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز  
ایگزیکٹو ایڈیٹر : عطیہ عباس  
اسسٹنٹ ایڈیٹر : محمد اقبال قریشی  
گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر  
فوٹو گرافر : فیصل امیر علی  
کمپوزر : انیلا اظہر  
پروڈکشن انچارج : شاہدہ شفیق

پیرمنٹرز : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور  
قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر، شہزاد بٹ

مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755129  
حناسہ شفیق : 0320-7755130  
محمد رمضان : 0320-7755122

سناشر : نبیل نیاز  
میگزین آفس : 89 ذہن پور روڈ، جی ڈو آر، نزد جیل روڈ لاہور  
کراچی آفس : 31- سی میزنائن فلور، ایم-3، اے-22، ایسٹ سٹریٹ، فیز 1 ڈیفنس، کراچی۔

021-35383410

UAE آفس : Düsseldorf Building, # 104, Al Barsha I UAE.  
LifeStyle : Tel: +971 4-4475 920

ڈسٹری بیوٹرز : لاہور : 042-37220879 : آرڈو بازار  
0300-4009578 : سلطان نیوز ایجنسی  
کراچی : 021-32755086 : آرڈو بازار  
021-32733755 : گلستان نیوز ایجنسی  
0300-2680248 : راولپنڈی : 051-5774682 : اشرف بک ایجنسی  
0333-5205014 : پشاور : 091-2213525 : زرباغ خان نیوز ایجنسی  
022-2780128 : حیدرآباد : 0322-3481676 : مہران نیوز ایجنسی  
0333-8421027 : گجرات : خالد بک اسٹال  
053-3521020 : کونٹہ : 081-2826741 : انصاری بک اسٹال



www.jbdpress.com

Chief Special  
chefspecial@jbdpress.com  
For free delivery anywhere in Pakistan  
please contact: info@jbdpress.com

## ANNUAL Subscription

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 1980/- (Including Courier service)

Coupon No. \_\_\_\_\_ Expiry \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

e (Mr/Mrs/Ms) \_\_\_\_\_

RESS \_\_\_\_\_

Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:

Circulation Manager  
Chief Special  
89, Dane Pur Road, GOR I, LHR, Pakistan.  
Ph: 042-37420263-65

For Bank Transfer:

Account Title: Chief Special  
Account # 1787-79000826-03  
Habib Bank

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



MAKE it  
**POSSIBLE** | 4G LTE



Old Price Rs. 46,999/-  
**NEW PRICE Rs. 40,999**

## HUAWEI *Ascend* P7

EXCELLENCE WITH EDGE

- 5" FHD In-Cell Display with Gorilla Glass
- Andriod 4.4.2 Kit Kat
- Quad-core 1.8GHz Processor - 2GB RAM & 16GB ROM
- 13MP Rear Camera with 1.2 sec Fast Capture Shutter
- 8MP Front-facing Camera with Panorama Shot
- Ultra Power Mode with 2500mAh Battery

**FREE**  
BLUETOOTH SOUND BOX  
& COVERS WITH  
HUAWEI ASCEND P-7



**FREE GIFTS**



consumer.huawei.com

facebook.com/HuaweiPakistan

Huawei Official Partner  
1 Year Warranty by

AIRLINK COMMUNICATION



WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

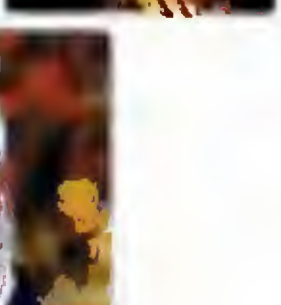


PAKSOCIETY



# فہرست

Vol-6 Issue-VIII November 2014



اداریہ	8
شہادت ہے مطلوب و مقصود مومن	14
حکیم آغا کے مفید مشورے	56
Cook like a Chef	58
انگور	60
Grilling	64
Kitchen Remedies	66
Italian Cuisine	68
Colour is your Style	70
Roohi Khan	72
Skin Care	73
Royal Vintage Fineness	74
معاملات رسول ﷺ	78

”باتوں سے خوشبو آئے“  
فیصل قریشی ..... 110

## MONTHLY horoscope

برج عقرب	112
میر و کارڈز نومبر 2014ء	114

## Fashion & Showbiz

فیشن شوٹ	116
Movie Club	122

## Recipes

Low Cal Recipes	102
Kids Kitchen	106
حرم الحرام	108







پتھو تو بنا ہے...

20 Recipes  
Cannoli cooked with  
Beef and Mutton



بیف، مٹن یا چکن...  
سب پکائیں ایک منفرد انداز سے!  
ایک پارلر 1-in-2 ریسیپی لائیں...  
... اور اپنی عید کا دسترخوان سجائیں

www.bakeparlor.com

STARCREST



# روحِ فوق

## شہادت مطلوب مقصود ممکن

### دل کی گہرائیوں سے نکلی روحانی گفتگو



سرفراز شاہ

سوال: محرم الحرام شروع ہونے پر کچھ لوگ نئے سال کی مبارک باد دیتے ہیں اور کچھ لوگ کہتے ہیں کہ چونکہ اسلامی سال کی ابتدا رنج دالم سے ہوئی ہے، اس لیے مبارک باد نہیں دینی چاہیے۔

جواب: نئے سال کی مبارک باد اس لیے دی جاتی ہے کہ نیا سال شروع ہوا ہے۔ رنج و ملال اپنی جگہ، واقعہ کر بلا یقیناً رنج زدہ کرنے والا واقعہ ہے۔ لیکن 8 محرم سے پہلے تک کسی کو معلوم نہ تھا کہ کیا ہونے جا رہا ہے۔ البتہ حضرت امام حسین کو ضرور علم تھا کیوں کہ انھوں نے تین مرتبہ

قرآن پاک کی فال نکالی تھی۔

جب وہ عمرہ کر

کے تشریف لے جانے لگے تو انھیں معلوم ہو گیا تھا کہ اس سفر کا انجام موت ہے لیکن عام لوگوں کے علم میں یہ سب کچھ نہیں تھا۔ آٹھ محرم کے بعد حالات و واقعات واضح ہوئے۔ واقعہ کر بلا کے حوالے سے رنج و غم تو ہے لیکن افسوس نہیں۔ کیوں کہ کسی بھی مسلمان کے لیے شہادت اُس کی معراج ہے۔ یہ بہت سادہ ہی بات ہے، اگر سمجھ میں آ جائے۔

سوال: آپ 7 محرم کا ختم دلاتے ہیں، اس کی کیا اہمیت ہے؟

جواب: جو اہل بیت میدانِ کر بلا میں شہید ہو گئے، اُن کے ایصالِ ثواب کے لیے یہ ختم دلایا جاتا ہے۔ میرے مرشد سید یعقوب علی شاہ صاحب نے بھی حکم دیا تھا کہ تائیس رمضان کی افطاری اور 7 محرم الحرام کو ختم کا سلسلہ زندگی بھر ختم نہ کرنا۔ اس لیے میں مرشد صاحب کے حکم کی تعمیل میں 7 محرم الحرام کو ختم دلاتا ہوں۔

میں آپ سے بھی گزارش کر رہا ہوں کہ 7 محرم الحرام کا ختم ضرور دلایا کیجیے۔ یہ ختم اللہ تعالیٰ کے نام کا ہوتا ہے اور شہیدانِ کر بلا کو اس کا ثواب پہنچایا جاتا ہے۔

اکثر لوگ رزق کی

تنگی کا شکوہ کرتے ہیں۔ کچھ لوگ تو یہ تک کہتے ہیں کہ کسی نے ہمارا رزق باندھ دیا ہے۔ میرے نزدیک ایسے الفاظ کہنا شرک کے مترادف ہے۔ اگر ہم یہ سمجھتے ہیں کہ رزق اللہ کی ذات ہے، جو کہ وہ یقیناً ہے، اللہ قادر مطلق اور سب سے زیادہ طاقت والا ہے۔ اُس کے ہوتے ہوئے کسی کی کیا مجال کہ رزق باندھ دے۔ اگر ہم یہ کہتے ہیں کہ اللہ تو ہمیں رزق دینا چاہتا ہے لیکن فلاں شخص نے ہمارا رزق باندھ دیا ہے تو (معاذ اللہ) مجھے یہ بتائیں کہ طاقت ور کون ہے۔ رزق دینے والا یا رزق روک دینے والا۔ اس لیے میرے نزدیک یہ الفاظ شرک کے مترادف ہیں اور ان سے اجتناب بہت ضروری ہے۔ رزق میں فراخی کے لیے ایک حدیث آپ نے سن رکھی ہوگی۔

”جسے پسند ہو کہ اُس کے رزق میں وسعت کی جائے اور اس کی عمر میں برکت دی جائے، اُسے چاہیے کہ صلہ رحمی کرے۔“ (صحیح بخاری، حدیث 1961)

میں یہاں اپنا ایک تجربہ بیان کر دوں کہ اگر انسان چاہتا ہے کہ اُس کے رزق میں وسعت پیدا ہو جائے تو اپنے اوپر لازم کر لے کہ اللہ کے بندوں کو کھانا

کھلاتا رہے۔ آپ اپنے رشتہ داروں، پڑوسیوں یا دوستوں میں سے کوئی ایسا گھر ڈھونڈ لیجیے جو سفید پوش ہوں، جو مشکل میں ہونے کے باوجود دوسروں پر اپنے حالات ظاہر نہ کرتے ہوں۔ انتہائی خاموشی اور رازداری کے ساتھ کہ خود آپ کی ذات کو بھی پتا نہ چلے، انھیں باقاعدگی سے کچھ نہ کچھ دیتے رہیے۔ میرا تجربہ یہ ہے کہ وہ کئی گنا اضافے کے ساتھ اسی وقت لوٹ آتا ہے۔ خاص طور پر اگر آپ کسی ایسے مقروض کو دیکھیں جو باوجود کوشش قرض ادا کرنے کی پوزیشن میں نہ ہو، نہایت خاموشی کے ساتھ اُس کا قرض ادا کر دیجیے۔ آپ کا رزق وسیع ہو جائے گا۔ یہ بڑی آزمودہ بات ہے۔

اسی طرح اگر آپ چاہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ آپ کو عزت عطا کر دے تو

ایک کام یہ کریں کہ اپنے بدترین دشمن کے بھی عیب بیان نہ کریں۔ اُس کے بارے میں ہمیشہ تعریفی کلمات ہی کہیں۔ اب مجھے یہ تو نہیں معلوم کہ آپ کے تعریف کرنے سے آپ کے دشمن کو عزت ملے گی یا نہیں لیکن اتنا ضرور ہے کہ خود آپ کو عزت مل جائے گی۔

سوال: کیا موت کسی مسلمان کے لیے باعثِ مسرت بھی ہو سکتی ہے؟

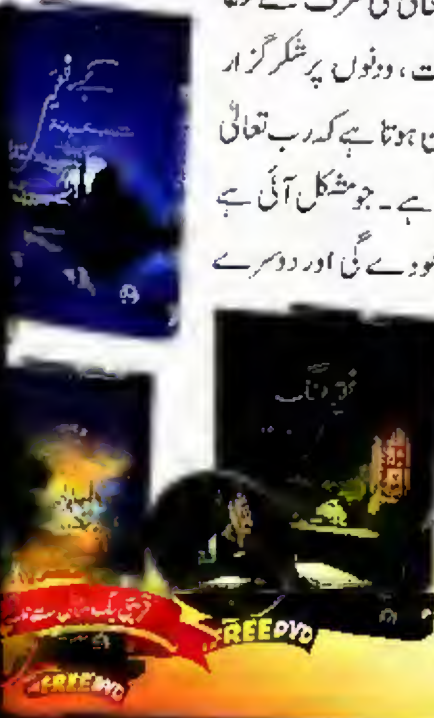
جواب: انتقال کسی بھی مسلمان کے لیے بہت خوشی کی بات ہوتی ہے۔ کیوں کہ یہ دوست (رب تعالیٰ) سے ملاقات کا ذریعہ ہے۔ جتنے بھی نیک لوگ ہیں، ان پر موت کا خوف کبھی طاری نہیں ہوتا۔ کیوں کہ دوست سے ملاقات کی خواہش انھیں خوش کر دیتی ہے۔

سوال: نفس کی کتنی اقسام ہیں؟

جواب: نفس کی تین اقسام ہیں۔

ایسا نفس جو پوری طرح دنیا کی طرف راغب ہے اور انسان کو خواہشات کا غلام بناتا ہے۔ وہ نفس امارہ کہلاتا ہے۔ جب انسان گناہوں اور اللہ کے منع کردہ کاموں سے رکنے کی کوشش کرتا ہے اور نفس کی خواہش کے خلاف جا کر نیک کام کرنے کی سعی کرتا ہے تو یہ نفس نواصی ہے۔ جب انسان گناہ سے نفرت کرنے لگتا ہے۔ امر بالمعروف اور نہی عن المنکر کی بیروی کرتا ہے، اپنی خواہشات، ارادوں اور آرزوں کو پوری طرح رب کے حوالے کر دیتا ہے تو یہ نفس مطہر کہلاتا ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں انسان راضی بہ رضا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے عطا ہونے والی رحمت ہو یا زحمت، دونوں پر شکر گزار رہتا ہے کیوں کہ اُس کا ایمان ہوتا ہے کہ رب تعالیٰ بہت مہربان اور رحیم و کریم ہے۔ جو مشکل آئی ہے ایک تو میرے گناہوں کو دھو دے گی اور دوسرے اس میں یقیناً کوئی رحمت چھپی ہے، کیوں کہ میرا رب سختی نہیں کرتا۔

انتقال کسی بھی مسلمان کے لیے بہت خوشی کی بات ہوتی ہے۔ کیوں کہ یہ دوست (رب تعالیٰ) سے ملاقات کا ذریعہ ہے







**NOVA** ... *The Wise Choice*

A vast range of glasses, goblets, colored goblets, Ice Cerom Cups and jugs.





Special  
کوکب



## چکن تکا سینڈویچ و گرلڈ پوٹیٹوز



### ترکیب

- چکن پر آئل، تندوری مصالحہ، ادورک لہسن پیسٹ، دہی اور لہسن جوس لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر ہر فلا کو گرل کر کے دو حصوں میں تقسیم کر لیں۔
- ایک **DAWN** سلائس پر 2 فلا رکھیں پھر لہنس لیوز، ٹماٹر، پیاز اور گرین چٹنی ڈال کر دوسرا **DAWN** سلائس رکھ دیں۔ اسی طرح باقی سینڈویچ تیار کر لیں۔
- آلوؤں کے سلائسز کاٹ لیں۔
- پھر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور آئل مکس کر کے گرل کر لیں۔
- سینڈویچز کے ساتھ سرو کریں۔

### اجزاء

- |                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| 8 عدد (بھسن کا کروسٹ کر لیں) | <b>DAWN</b> سلائس |
| 4 عدد                        | چکن فلا           |
| 4 عدد                        | لہنس لیوز         |
| 1 کھانے کا چمچ               | ادورک لہسن پیسٹ   |
| 2 کھانے کے چمچ               | تندوری مصالحہ     |
| 2 کھانے کے چمچ               | دہی               |
| 2 کھانے کے چمچ               | لہسن جوس          |
| 2 کھانے کے چمچ               | آئل               |
| 4 کھانے کے چمچ               | گرین چٹنی         |
| 4 سلائسز                     | ٹماٹر             |
| 4-6 رنگز                     | پیاز              |

### گرلڈ پوٹیٹوز کے لیے

- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 3-4 عدد (آبالیس) | آلو                 |
| 1 کھانے کا چمچ   | آئل                 |
| حسب ذائقہ        | نمک، کالی مرچ پاؤڈر |

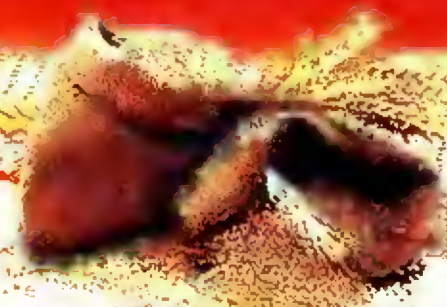


Packed with Proteins

Full of Vitamins

Enriched with Calcium

Iron strength



dawnbread Like us on







## لاہوری سموسا چاٹ



### اجزاء

4 عدد :	سموسے
1 عدد (ہونڈ) :	ٹماٹر
1 عدد (ہونڈ) :	پیاز
1/4 عدد (ہونڈ) :	بند گوبھی
2-3 عدد (ہونڈ) :	ہری مرچ
1 کپ :	دہی
1 چائے کاجی :	پودینہ (ہونڈ)
1 چائے کاجی :	ہرا دھنیا (ہونڈ)
4 کھانے کے چم :	میٹھی چٹنی
فرانگ کے لیے :	آئل
حسب ذائقہ :	نمک

### ترکیب

- دہی میں پودینہ، ہری مرچ اور نمک شامل کر کے گرائنڈ کریں۔
- گرم آئل میں (ہونڈ) سموسے فرائی کر لیں۔
- (ہونڈ) سموسوں کے اوپر دہی پھیلا کر ٹماٹر، پیاز، ہرا دھنیا اور بند گوبھی ڈالیں۔
- آخر میں میٹھی چٹنی ڈال کر سروس کریں۔







Bigger in size - Better in taste



f /dawnfoods @dawnfoodspk  
www.dawnfrozenfoods.com



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

**WWW.PAKSOCIETY.COM**

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)





## کمرٹ میک بار

### اجزاء

میدہ : 1 1/2 کپ	اورک پاؤڈر : 1/4 چائے کاجج
براؤن شوگر : 1 کپ	بیکنگ سوڈا : 1/4 چائے کاجج
دبئی ٹیل آئل : 1 کپ	انڈا : 3 عدد
اپل سوس : 1/4 کپ	ٹاپنگ کے لیے
گاجر (مٹی ہوئی) : 3 کپ	کھن : 1/2 کپ
بیکنگ پاؤڈر : 1 چائے کاجج	کریم چیز : 1/2 کپ
ونیلا ایکسٹریکٹ : 1 چائے کاجج	شوگر پاؤڈر : 1 کپ
نمک : 1/2 چائے کاجج	
ارچنی پاؤڈر : 1 1/2 چائے کاجج	

## باربی کیو چکن ویبکی ٹیبلر

### اجزاء

بون لیس چکن فلی : 1 عدد (1/2 پا)	نمک : حسب ذائقہ
میری نیشن کے لیے	کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
	سرکہ : 1 چائے کاجج
	زیرہ (Doritos) : 1 چائے کاجج
	لیبوں کارس : 1 کھانے کاجج
	شہد : 1 کھانے کاجج
	سویا سوس : 1 کھانے کاجج

### سبزیوں کے لیے

1/2 عدد (کیو) : سرخ شملہ مرچ	1/2 عدد (کیو) : پیلا شملہ مرچ
1/2 عدد (کیو) : پیاز	3-4 عدد (کات لیں) : مشروم
2-3 عدد : پھلیاں	1/2 چائے کاجج : زیرہ (کھا ہوا)
1/2 چائے کاجج : نمک	1/2 چائے کاجج : نمک
1/2 چائے کاجج : نمک	1/2 چائے کاجج : نمک
1/2 چائے کاجج : نمک	1/2 چائے کاجج : نمک
1/2 چائے کاجج : نمک	1/2 چائے کاجج : نمک
1/2 چائے کاجج : نمک	1/2 چائے کاجج : نمک

### ترکیب

- چکن پر میری نیشن کے تمام اجزاء لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرل پین میں دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- سبزیوں کے لیے آئل گرم کر کے سبزیاں ساتے کریں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر 1-2 منٹ پکائیں اور چوڑھے سے اتار لیں۔
- سردنگ ڈش میں چکن رکھیں۔ ساتھ سبزیوں رکھ کر فریش سرو کریں۔



### ترکیب

- اوون کو 350°F پر گرم کر لیں۔
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا، نمک، دارچینی پاؤڈر اور اورک پاؤڈر مکس کر لیں۔
- ایک باؤل میں انڈے، اپل سوس، آئل، وینلا ایسنس اور شوگر مکس کر کے پھیٹ لیں۔
- اب اس آمیزے کو میدے میں مکس کر کے فولڈ کر لیں۔
- گاجر شامل کر کے مزید فولڈ کریں۔
- پھر بیکنگ ٹرے میں پھیلا کر 30-32 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- ٹاپنگ کے تمام اجزاء اچھی طرح پھیٹ لیں۔
- کیک تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو اس پر ٹاپنگ پھیلا کر ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- گارنشنگ کر کے سرو کریں۔











Free Delivery  
Available  
NOW



**Chef KOKAB'S**  
All-Time Favourite Recipes

## چائینیز میٹ بالز

Special  
کوکب



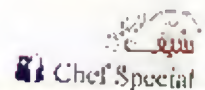
### اجزاء

1/2 کلو :	ہیف ٹیمہ
1/4 کپ :	شکر
1 کھانے کا چمچ :	سرکہ
2 کھانے کے چمچ :	ہرا دھنیا (چوڑا)
2 کھانے کے چمچ :	سویا سوس
1 چائے کا چمچ :	لہسن اور ک پیسٹ
2 چائے کے چمچ (تھوڑے سے پانی میں مکھنیں) :	کارن فلور
2 کپ :	پاکن اپیل جوس
1 عدد (باریک کٹ لیں) :	شملہ مرچ
6 عدد (چوڑا) :	ہرا لہسن
حسب ذائقہ :	نمک
حسب ذائقہ :	سرخ مرچ پاؤڈر
حسب ذائقہ :	کالی مرچ پاؤڈر
حسب ضرورت :	آئل

### ترکیب

- قیے میں ہرا لہسن، ہرا دھنیا، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کس کر لیں۔
- اب اس کے چھوٹے کوٹے بنا کر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- 3 کھانے کے چمچ آئل میں پاکن اپیل جوس، سرکہ، شکر، سویا سوس، اور ک لہسن پیسٹ اور سرخ مرچ پاؤڈر شامل کر کے پکائیں۔
- پھر کوٹے، نمک اور شملہ مرچ ڈال کر 5 منٹ مزید پکھنے دیں۔
- اب کارن فلور شامل کریں۔ گریوی گاڑھی ہو جائے تو چوڑے سے اتار لیں۔
- تیار ہونے پر چاٹوں کے ساتھ سرد کریں۔



 Chef Special





## منی کیپر برٹارٹ

کوک



### ترکیب

- اودن کو 425°F پر گرم کر لیں۔
- ڈیوہیل کرکٹرز کی مدد سے 8-10 حصوں میں گول کات لیں۔
- ہیکنگ شیٹ کو چکنا کر کے اس پر ڈیوہ کے سائز پھیلا دیں۔
- ہر سائز کو درمیان سے انگوٹھے کی مدد سے ہاکا سادبا کیوں اور ٹائز
- کا سائز رکھ کر اوپر چیز کیوب اور میسل لیوز چمک دیں۔
- تمام حصوں پر تھوڑا تھوڑا اوئیل ڈالیں 1-2 قطرے۔
- اب پہلے سے گرم اودن (میں 20-25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر فریش سر کریں۔

### اجزاء

- |                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| 1 ایکٹ                    | ایف ڈی سٹری ڈو   |
| 2 عدد (دوئے سائز کات لیں) | ٹائز             |
| 1 کپ                      | موزریا چیز (کرو) |
| 1/2 کپ                    | میسل لیوز (پہنڈ) |
| 1 کھانے کا چمچ            | ہائیسک ونگر      |

فلورینچ کرنے کا ڈھانے کے لیے ٹائز کی بھانے قیمت بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اسے ٹی ٹائم میں بطور اسٹیک پیش کریں۔





Inspired by Nature

# Brighto<sup>TM</sup>

PAINTS

## آسائش کے دلکش رنگ

پیش ہیں پریمیئم ایگریلک پیینٹس اسٹریلنگ  
گولڈ اور سلیور



 [brighto.paints](https://www.facebook.com/brighto.paints)

Toll Free | 08000-1973

[www.brightopaints.com](http://www.brightopaints.com)

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





شیف مدھر Special



## کریمی ہاٹ کافی

## بہاری بیکڈ بینگن

### اجزاء

- 4 عدد (بڑے سائز کے) بینگن
- 2 عدد (بڑے سائز کے) پیاز
- 2 عدد (بڑے سائز کے) مرچ
- 1/2 کپ اولیو آئل
- 1/2 کپ برادھیا (پن)
- 1/2 کپ ٹماٹو پیسٹ
- 300 گرام تیرہ
- 2 عدد (بڑے سائز کے) ٹماٹر
- 1 کھانے کا چمچ اورک ایسن پیسٹ
- 1 کھانے کا چمچ لکھن
- حسب ذائقہ نمک
- حسب ذائقہ کالی مرچ پاؤڈر



### اجزاء

- 2 کھانے کے چمچ : کانی پاؤڈر
- 1 کھانے کا چمچ : براؤن شوگر
- 3 کھانے کے چمچ : کریم
- 2 کپ : دودھ
- گارنشنگ کے لیے

### ترکیب

- 3 کھانے کے چمچ دودھ میں کانی پاؤڈر اور شوگر تقریباً 5-7 منٹ کے لیے اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- دودھ اُبال کر اس میں کریم ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں کہ فوم بنے لگے۔
- اب دودھ کو کانی کے آمیزے میں انڈیل دیں اور مکس کر لیں۔
- کوکو پاؤڈر سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔



### ترکیب

- 110°C کو 180 پر گرم کر لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے بینگن کے سائز فرائی کر کے نکال لیں۔
- اسی آئل میں اورک ایسن پیسٹ، مرچ، ٹماٹو پیسٹ، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور پیاز فرائی کر کے تیرہ ڈال کر بھجولیں۔
- بیکنگ پین کو لکھن سے برش کر کے اس پر بینگن کے سائز، بھجولیں۔
- اوپر تیار تیرہ اور ٹماٹر کے سائز رکھ کر پہلے سے گرم اوان میں 30-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- برے دھنیے سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔











## تندوری بوٹی

شیف مدھر



### اجزاء

پکھن پکھن	1/2 پاؤ (1/2 کلو)
آئل	فرائنگ کے لیے
کھن	1 کھانے کا چمچ
میری نیشن کے لیے	
تندوری مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
ہریا سوس	1 چائے کا چمچ
چلی سوس	1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ

### ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء اکٹھے کر لیں۔
- اب پکھن پر لگا کر 2-1 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پکھن میں کھن اور 3 کھانے کے چمچ آئل گرم کریں۔
- اب اس میں پکھن پکھن میری نیشن سمیت شامل کر کے فرائی کریں۔
- فرائی کرتے ہوئے چمچ سے آئل پکھن پر ڈالتے جائیں۔
- تھوڑا گھل جائے تو گرل پکھن میں 2-3 منٹ تک گرل کر لیں۔
- گرین چٹنی اور سارا دے ساتھ سروس کریں۔

چلی سوس نہ صرف کھانے کا ذائقہ بڑھاتی بلکہ ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے مناسب استعمال سے سرورہ بلڈ پریشر اور دل کے کئی امراض سے بچا جاسکتا ہے۔





شیف مدھر



# کیرالابیف فرائی

## اجزاء

1 کلو :	بون لیس بیف
1 چائے کاس :	گرم مصالحہ پاؤڈر
1/4 چائے کاس :	ہلدی
1/2 چائے کاس :	گہنی سرخ مرچ
1 کھانے کاس :	سرخ مرچ پاؤڈر
2 کھانے کے پیچ :	لیموں کا رس
2 کھانے کے پیچ :	دھنیا پاؤڈر
حسب ذائقہ :	نمک

## مصالحے کے لیے

1/2 کپ :	آئل
1/2 کپ :	پیاز (ہڈ)
1/2 کپ :	تاریں (دھنیا)
3-4 عدد :	کڑی پتا
6 جوے (ہڈ) :	لہسن
1/2 کھانے کاس :	اورک (ہڈ)
1/2 چائے کاس :	گہنی کالی مرچ
1/2 چائے کاس :	گرم مصالحہ پاؤڈر
حسب ذائقہ :	نمک

## ترکیب

- سرخ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر اور گرم مصالحہ پاؤڈر چند سیکنڈ کے لیے ڈرائی روست کریں۔
- اس میں ہلدی، گہنی سرخ مرچ، نمک، لیموں کا رس اور بیف مکس کر کے 2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب اس میں پانی ڈال کر اتنا پکائیں کہ بیف گل جائے۔
- مصالحے کے لیے پین میں آئل گرم کر کے پیاز، لہسن، اورک، کڑی پتا، نمک اور تاریں 5-4 منٹ فرائی کریں۔
- پھر اس میں گرم مصالحہ اور گہنی کالی مرچ مکس کر دیں۔
- بیف شامل کر کے ملکی آٹھ پر پکا نہیں یہاں تک کہ آئل اوپر آجائے۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سیرا کریں۔





# ملک برنی

شیف مدھر



## اجزاء

دودھ	: 2 کپ
لیمونس کارس	: 2 چائے کے چمچ
سبز الائچی	: 1/2 چائے کا چمچ
خشک دودھ	: 2 کھانے کے چمچ
چینی (ہی۔ڈی)	: 3 کھانے کے چمچ
دبئی گھی	: 3 کھانے کے چمچ
پست	: گارنشنگ کے لیے

## ترکیب

- دودھ نیم گرم کر کے اس میں لیموں کارس شامل کر دیں۔
- دودھ پھٹ جائے تو ملل کے کپڑے میں ڈال کر 3 گھنٹے کے لیے انکادیں۔
- اب اس میں خشک دودھ اور چینی شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔
- دبئی گھی گرم کر کے اس مکسچر کو ہلکی آگ پر اتنا بھونیں کہ گھی الگ ہو جائے۔
- سبز الائچی پاؤڈر مکس کر کے اتار لیں۔
- نرے میں پھیلا کر پستہ چھڑک دیں۔
- ٹھنڈا ہونے پر ٹکڑے کاٹ کر سرو کریں۔







# چکن پلیٹر

شف مدھر Special



## ترکیب

- چکن میں تمام اجزاء مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- پھر ایکٹرک گرل میں 3-4 منٹ گرل کر لیں۔
- سوس کے اجزاء مکس کر کے اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- پیٹا بریڈ کو ایک منٹ کے لیے گرل کر کے نکال لیں۔
- پھر اس پر لٹیس لیوز اور نمائز کے سلائس رکھیں۔
- اب تیار چکن رکھ کر اڈ پر یوگرٹ سوس پھیلا دیں یا پھر سائڈ پر ڈال دیں۔
- باقی پلیٹر بھی اسی طرح تیار کر لیں۔
- فریش سرور کریں۔

## اجزاء

### چکن کے لیے

- چکن بریسٹ (ہو لیس) : 1 1/2 پاؤ (3 کلو) کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- لیموں کارس : 2 کھانے کے چمچ
- کری پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- اویو آئل : 2 چائے کے چمچ
- نمک : 1/2 چائے کا چمچ
- زیرہ (سما سو) : 1/2 چائے کا چمچ
- لہسن : 3 جوئے (چوڑے)

### سوس کے لیے

- دہی : 1/2 کپ
- ٹائپی پیسٹ : 2 کھانے کے چمچ
- لیموں کارس : 2 چائے کے چمچ
- لہسن پیسٹ : 1/4 چائے کا چمچ
- نمائز : 1-2 عدد (سلائس کاٹ لیں)
- پیٹا بریڈ / شوارما بریڈ : 2-3 عدد
- لٹیس لیوز : 3-4 عدد







شیف عدیل



## ایک وکری سوس

### اجزاء

اندے (آبے ہوئے) : 8-6 عدد (آبے ہوئے سوس کے لئے)

سوس کے لئے

1 کپ	دودھ
1/2 کپ	کریم
1/2 کپ	شروم (بریکسٹ)
1/2 کپ	پیاز
1 چائے کاس	کالی مرچ پاؤڈر
1 چائے کاس	نمک
1 1/2 کھانے کاس	سید
2 کھانے کاس	کھنکھن
3 کھانے کاس	چیز (چیز)
2 چمچ	جائفل پاؤڈر

### ترکیب

- کھنکھن گرم کر کے پیاز فراں کرین پھر سید و شافلی کر کے پکا بیوں لیں۔
- اب دودھ ڈال کر پکائیں تھوڑا سا زحار جاو جائے تو کالی مرچ پاؤڈر، نمک، کریم، شروم اور چیز مکس کرویں۔ سوس تیار ہے۔
- آتش میں اندے رکھ کر اوپر سے دھواں ڈال دیں۔
- جائفل پاؤڈر چھڑک کر فریج بریڈ کے ساتھ سر کریں۔



## تھائی اسپا سی چکن

### اجزاء

1/2 کلو (دھاپ)	بون لیس چکن
1 عدد (بونس)	نماڑ
1 عدد (پوڈ)	پیاز
1 کھانے کاس	سو یا سوس
1 کھانے کاس	ریڈ چلی سوس
1 کھانے کاس	ہرا دھنیا (پوڈ)
3 کھانے کاس	آبل
1 چائے کاس	شہد
1 چائے کاس	اورک لیس پیسٹ
1/2 کپ	نماٹو پیوری
حسب ضرورت	سیلڈ لیوز
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر

### ترکیب

- چکن پر اورک لیس پیسٹ، سو یا سوس، ریڈ چلی سوس اور شہد لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم آبل میں فراں کر لیں۔
- چکن گل جائے تو پیاز، نماٹو پیوری، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، ہرا دھنیا ڈال کر 2-3 منٹ پکائیں۔
- نماٹو ڈال کر بجلی آگ پر 2 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- پھر چھ لٹے سے اتار لیں۔
- سرونگ کرنے میں سیلڈ لیوز پھیلا دیں۔
- اوپر تیار چکن ڈالیں۔ آبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔











شیف عدیل



# کرپسی چکن اسٹریپس

## اجزاء

چکن بریسٹ	: 2 عدد (اسٹریپس بنائیں)
انڈا	: 1 عدد
دودھ	: 1 کپ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کاج
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کاج
اجینو موٹو	: 1 چائے کاج
لہسن پاؤڈر	: 1/2 چائے کاج
بیلنگ سوڈا	: 1/4 چائے کاج
نیل	: 1 چائے کاج
بریڈ کریمز	: 1/2 کپ
کرکیز (چرائے ہوئے)	: 1/4 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: فرائنگ کے لیے

## ترکیب

- انڈا اور دودھ اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- نیل، بریڈ کریمز، کرکیز کا چورا، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، سرخ مرچ پاؤڈر، اجینو موٹو، لہسن پاؤڈر، اور بیلنگ سوڈا مکس کر لیں۔
- چین میں آئل گرم کریں۔
- چکن اسٹریپس کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں پھر مصالحہ لگائیں اور آئل میں ہلکی آنچ پر گولڈن براؤن فرائی کر لیں۔
- کرپسی چکن اسٹریپس تیار ہیں۔ BBQ سوس کے ساتھ سرو کریں۔

فرائنگ کے دوران کوٹنگ (Coating) اترنے نہ پائے، اس مقصد کے لیے گاڑھی بیٹر تیار کریں۔  
فرائی کرتے ہوئے بار بار چھ نہ چلائیں۔ فرائی کرنے سے پہلے آئل اچھی طرح گرم کر لیں۔





60 Years **Majestic** Trust With Improved Quality ...

# CHEF

THE SECRET BEHIND FAST COOKING



## PRESSURE COOKER

GIFT SET **15** Piece  
Non Stick Range



60 years of Experience  
1952-2012

**Pakistan Standards**  
PS:985-1981



**METRO**

Hyperstar



Raja Sahib  
SHOPPING MALL

Imtiaz

C.C.FACTORIES (WZD) (PVT) LTD. G.T.ROAD, WAZIRABAD-PAKISTAN.

Tel: +92 - 55 - 6601205, 6601305, Fax: +92 - 55 - 6600028

E-mail : info@majesticchef.com Web : www.majesticchef.com

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





## گاجر آلو بھجیا

شیف عدیل



### اجزاء

250 گرام	آلو
250 گرام	گاجر
1 چائے کا چمچ	زیت
1 چائے کا چمچ	رائی دان
1 چائے کا چمچ	دھنیا پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	بلدی
1 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	گرم مصالحے
1 چائے کا چمچ	ایچور پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا (ہوٹ)
3 چمچ کا کٹا (باریک کٹا ہوا)	ادرک
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	آئل

### ترکیب

- گرم آئل میں زیت، اور رائی دان کرکڑا کر آدھا ادراک فرمائی کریں۔
- بلدی، دھنیا پاؤڈر، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر 5 سیکنڈ بھجیں۔
- پھر اس میں آلو اور گاجر شامل کر کے بھجائیں۔
- گرم مصالحے اور ایچور ڈال کر اچک کر پکے دیں۔
- تیار ہونے پر برے دھینچنے اور بقیہ ادراک سے گارنش کر کے سروس کریں۔

گاجر کھانے اور اس کا جوں پینے سے بلدی سرخ دھنیا پاؤڈر ہے یہ صحت سے تیار کرتے ہیں مٹی معادن ہے گاجر خون صاف اور پیٹ کے گیزروں کا خاتمہ کرتی ہے



Special  
شیف عدیل



## وائٹ چاکلیٹ کیک

### اجزاء

وائٹ چاکلیٹ	: 150 گرام
بکھن	: 100 گرام
دودھ	: 1/2 کپ
کیئر شوگر	: 2 کپ
آٹا (self raising flour)	: 1/4 کپ
میدہ	: 1/2 کپ
ونیل اےسنس	: 1/2 چائے کا چمچ
انڈا	: 1 عدد

### ٹاپنگ کے لیے

وائٹ چاکلیٹ	: 200 گرام
شوگر پاؤڈر	: 1/4 کپ

### ترکیب

- اوون کو 160°C پر گرم کر لیں۔
- بیکنگ کپس میں بکھن لگا کر چکنا کر لیں۔
- بین میں وائٹ چاکلیٹ، بکھن، دودھ، شوگر اور وینیل اےسنس کس کر کے ہلکی آنچ پر سٹریو فرائی کریں۔
- یکجا ہو جائے تو ٹھنڈا کر لیں۔ اب اس میں انڈا بھی کس کر دیں۔
- بین میں آٹا اور میدہ اکٹھا ڈالیں اور اس میں چاکلیٹ کیکسر شامل کر کے خوب پھینٹیں۔
- اب یہ کیکسر بیکنگ کپس میں ڈال کر 15 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر کپس سے نکال لیں۔
- ٹاپنگ کے لیے چاکلیٹ اور شوگر پاؤڈر کو ہلکی آنچ پر گرم کر کے گاڑھا اور یکجا کر لیں۔
- تیار کیکس پر پگھلی ہوئی چاکلیٹ ڈال کر سرد کریں۔



دودھ اور انڈا پروٹین کے حصول کے بہترین ذرائع ہیں۔ دواؤں اور دوسرے غذا کا حصہ بنائیں۔ فاس کر رہتے ہوئے بچوں کی نشوونما کے لیے یہ بہت ضروری ہیں۔ تیس سال سے زائد عمر کے لوگ زیادہ انڈے نہ کھائیں۔



Special  
شیف عدیل



## چاکلیٹ پاستا

### اجزاء

1/2 کپ :	آئل
1/2 کپ :	چیز (چوڑا)
1 کپ :	بلیک چیریز/گرپس
1/2 کپ :	گرین لیوز
1 کھانے کا چمچ :	چاکلیٹ (کھنٹی ہوئی)
1 کھانے کا چمچ :	ڈرائی ٹمس (چوڑا)
2 کھانے کے چمچ :	سرکہ
2 کھانے کے چمچ :	مپیل سیرپ
1/2 چائے کا چمچ :	مسٹرڈ سیڈز (کوئلے)
1 چمچی :	نمک
2 چمچی :	کھنٹی کالی مرچ
1 پیکیٹ (اہل بس) :	چاکلیٹ پاستا

### ترکیب

- باؤل میں آئل، سرکہ، مپیل سیرپ، مسٹرڈ سیڈز، کھنٹی کی ہوئی چاکلیٹ، نمک اور کالی مرچ مکس کر لیں۔
- ٹمس کو ڈرائی روست کر لیں۔
- چیریز/گرپس کو تھوڑے سے آئل میں ساتے کر لیں۔
- سرونگ ڈش میں پاستا نکالیں۔ اوپر ڈریسنگ، چیریز/گرپس، چیز، ٹمس اور گرین لیوز ڈال کر سرو کریں۔



پاستا کے ساتھ ساتھ کھانے کے لیے ایک چمچ لیں۔  
پاسٹا کے ساتھ ساتھ کھانے کے لیے ایک چمچ لیں۔





**Nutrifactor**  
Natural Supplements

Tutti Frutti Flavor



## FISH OIL SERIES



- Support a healthy heart
- Help maintain vision
- Help maintain brain function

With Additional  
Benefits of Vitamin D & E

**ICELAND'S PREMIUM IMPORTED**

TOLL FREE 0800 44445 or Visit : [www.nutrifactor.com.pk](http://www.nutrifactor.com.pk) NutrifactorPakistan





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

**WWW.PAKSOCIETY.COM**

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



# Cook Books by our Star Chef's



پاکستان کے مایہ ناز

Available at Book Stores



سبزیان  
پلاؤ اور بریانی  
چائینیز کھانے  
چٹنیاں اور مچھلی  
چکن اور مچھلی  
سوپس سٹیکس اور سالاد



سینھا اور آنس کریم  
تندور سے پکوانے  
غلا سے کھانے  
پاکستانی خاصہ ذائقے  
سبزیات اور دالیں  
کڑا سبزیات اور پانڈیاں



91  
Published by  
**Jahangir Books**

www.jbdpress.com





## شامی ٹکڑے

### اجزاء

دائیں بریڈ سلائش	: 6 عدد
زعفران (ریٹے)	: 3-4 عدد
پیست	: 4-5 عدد (پہنڈ)
بادام	: 4-5 عدد (پہنڈ)
کاجو	: 10 عدد (پہنڈ)
آئل	: 2 کھانے کے چمچ
چینی	: 2 کھانے کے چمچ
سبز الائچی پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
دودھ	: 2 کپ
کھویا	: 1 کپ
روزا سنس	: چند قطرے
گلاب کی پتیوں	: چند عدد

### ترکیب

- اوون کو 180°C پر گرم کر لیں۔
- بریڈ سلائش کے کنارے کاٹ لیں۔
- ہر سلائش کو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- پھر آئل سے برش کر کے اوون میں 15-20 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- دودھ میں چینی اور الائچی پاؤڈر ڈال کر اتنا آبلین کہ تقریباً آدھا رہ جائے۔
- اب اس میں کھویا، زعفران، بادام، پیست، کاجو ڈال کر پکائیں۔
- چوتھے سے اتار کر روزا سنس بھی شامل کر لیں۔ سرونگ ڈش میں بریڈ سلائش رکھیں۔ اوپر تیار دودھ ڈال دیں۔
- گلاب کی پتیوں سے سجا کر ٹھنڈا سرو کریں۔



## ملائی کھمب

### اجزاء

فریش بیٹن شروم (دے)	: 200 گرام
ہری مرچ پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
سبز الائچی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	: 1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
لہسن جوس	: 1 کھانے کا چمچ
پگھلا ہوا مکھن	: 2 کھانے کے چمچ
چیز	: 3 کھانے کے چمچ
کاجو	: 9-10 عدد (مٹائے کر لیں)
کریم	: 1/2 کپ
نمک	: حسب ذائقہ

### ترکیب

- باؤل میں لہسن پیسٹ، ہری مرچ پیسٹ، کاجو، سبز الائچی پاؤڈر، کریم، چیز اور نمک اچھی طرح کس کر کے مشروم ڈالیں اور ریفریجریٹر میں آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- مشروم کو ایکسپوزر پر لگا کر پہلے سے 200°C پر گرم اوون میں 3-4 منٹ کے لیے بیک کریں۔ پھر ان پر مکھن لگا کر 3-4 منٹ کے لیے مزید بیک کریں۔
- تیار ہونے پر لہسن جوس اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر گرین چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

مشروم کا استعمال اینڈوکرائن قد و دھ کے افعال کو درست رکھتا اور مدد انسانی قوت میں اضافے کا باعث بنتا ہے











شیف سنجیو

## پی نٹ ٹکی

### اجزاء

بھنسن موٹا پھل	: 1/2 کپ (ہر پڑ)
کھنی کے دانے	: 1/2 کپ (آپٹا ہٹے)
برید کر مہر	: 1/2 کپ
انار کے دانے	: 1/2 کپ
سرخ شملہ مرچ	: 1/2 عدد (ہر پڑ)
آدو	: 2 عدد (اہل کریش کر لیں)
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
آئل	: 6 کھانے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
اٹی کی مینشی چینی	: حسب ضرورت

### ترکیب

- آدو، کھنی کے دانے، شملہ مرچ، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر اور برید کر مہر اچھی طرح کس کر کے 8 حصوں میں تقسیم کر لیں۔
- ہر حصے میں انار کے چند دانے رکھ کر گئی بنالیں۔
- دس دن میں موٹا پھل پھینا کر گئی کو اس میں دباتے ہوئے رول کریں۔
- آئل گرم کر کے نکلیاں گولڈن براؤن فرائی کر لیں۔
- تیار ہونے پر اٹی کی مینشی چینی کے ساتھ سرو کریں۔



### ترکیب

- 3 کھانے کے چمچ گھی گرم کر کے آدھا زیرہ کڑا لیں پھر اس میں پیاز، گولڈن براؤن کر کے اورک پیسٹ اور لہسن پیسٹ شامل کر دیں۔
- نمائز اور نمک شامل کر کے اتنا پکائیں کہ نمائز نرم ہو جائیں۔
- پھر اس میں سرخ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، ہلدی اور قیمہ شامل کر کے 3-5 منٹ بیٹھیں۔
- دہی ڈال کر مزید 3-4 منٹ پکائیں۔ ہر اکپ پانی ڈال کر لگی آج پرائیڈ پکائیں کہ قیمہ گل جائے۔
- اب گرم مصالحہ پاؤڈر، ہرا دھنیا اور اٹی ڈال کر اچھی طرح کس کریں۔
- ان کے اوپر چاولوں کی تھلا دیں۔
- دوسرے پین میں بقیہ گھی گرم کر کے بقیہ زیرہ، لونگ، ثابت کالی مرچ اور دار چینی فرائی کر کے چاولوں کے اوپر ڈالیں اور ڈھک کر گرم تو سے 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر راسخے کے ساتھ سرو کریں۔

## مسور قیمہ پاؤڈر

### اجزاء

منقہ قیر	: 225 گرام
ثابت مسور	: 1/3 کپ (دانے ہر پڑ کر اہل ہیں)
چاول	: 1 کپ (کھنی ہر پڑ کر اہل ہیں)
دہی	: 1/3 کپ (پیسٹ لیں)
نمائز	: 1/2 عدد (ہر پڑ)
پیاز	: 1/2 عدد (ہر پڑ)
لونگ	: 3 عدد
ثابت کالی مرچ	: 3 عدد
اورک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ	: 1/2 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
ہلدی	: 1/4 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (ہر پڑ)	: 1/2 کھانے کے چمچ
کھی	: 4/4 کھانے کے چمچ
دار چینی	: 1/2 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ





**Super Kernel  
Basmati Rice**  
***Distinctively  
Aromatic!***



**A.R. FOODS (PVT) LTD.**  
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.  
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117  
e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



/Phool.pk



SHOP ONLINE  
<http://arfoods.com.pk>

**FOR RECIPES**  
Type <Phool>  
send SMS to **8227**







(021) 34312766

طب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا حل

# حکیم صاحب

سوال: ابلیس اور اس پانی سے بچوں کا سرواٹلو انہیں۔ ان شاء اللہ جو نہیں ختم ہو جائیں گی۔

سوال: بال کیوں کرتے ہیں؟ بالوں کو کرنے سے روکنے کی تہذیب بتائیں؟

(عاصمت، لاہور)

جواب: بالوں کی جڑوں کو اگر مناسب غذا نہ ملے تو گرنے لگتے ہیں لہذا اپنی غذا میں دودھ، مچھلی اور پھلوں کو ضرور شامل کریں۔ لگانے کے لیے یہ تیل استعمال کریں۔ روغن بادام، روغن زیتون اور کیسٹل آئل 50:50 ملی لٹر جب کہ روغن کاہو اور روغن نیم 20:20 ملی لٹر اگر بالوں میں لگائیں۔

سوال: حکیم صاحب! مجھے جڑوں کی تکلیف ہے جس کی وجہ سے نماز پڑھنے میں دقت ہوتی ہے؟

جواب: ایک کپ میں دو حصے گرم پانی اور ایک حصہ شہد ملائیں۔ اس میں ایک چمچ دار چینی پاؤڈر کس کر کے پیسٹ بنا کر متاثرہ حصے پر باقاعدگی سے لگائیں۔ بہت جلد آرام آجائے گا۔

سوال: حکیم صاحب! آشوب چشم اور آنکھوں کی سوزش کے لیے دوا تجویز کریں؟

(افضل شجر، خوشاب)



جواب: اس کے لیے "شیاف انیش" دوا بہت مفید ہے۔ پانی میں گھول کر سالی سے آنکھوں میں لگائیں۔

سوال: حکیم صاحب! مجھے دو سال سے ایگزیمائی تکلیف ہے جو سر، یوں میں بڑھ جاتی ہے۔ بہت کریمیں لگائیں فائدہ نہیں ہوا؟

جواب: صرف کریم کے استعمال سے ایگزیمائی ٹھیک نہیں ہو سکتا۔ آپ پہلے خون صاف کرنے کے لیے حب سفی خون اور شربت عناب پیئیں۔ بیرونی استعمال کے لیے 2 حصے شہد اور 1 حصہ کئی کا آٹا (کارن ملڈر) کس کر کے کریم کی صورت میں لگائیں۔ پہلے تھوڑے سے متاثرہ حصہ پر لگا کر چیک کر لیں کہ الہی تو نہیں ہوتی پھر استعمال کریں۔

سوال: مجھے غصہ بہت آتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی بات بھی ناقابل برداشت ہو جاتی ہے۔ غصہ ختم کرنے اور مزاج خفشار کھنکھانے کا کوئی حل بتائیں؟

جواب: شربت افیتون روزانہ صبح و شام استعمال کریں۔

سوال: میرے بچے کے دانت ابھی نکل رہے ہیں مگر ان میں فاصلہ بہت زیادہ ہے، کیا یہ ٹھیک ہو جائیں گے یا ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے؟

(منور رفیق، لاہور)

جواب: عمر کے ساتھ ساتھ جب دودھ کے دانت ٹوٹ کر مستقل دانت نکلیں گے تو یہ خود بخود ٹھیک ہو جائیں گے۔ بچے کو دودھ کا استعمال ضرور کر دیا کریں۔

سوال: میرے پاؤں کی ایزیاں ہر موسم میں پھٹی رہتی ہیں۔ موزے پہنوں تو چند دن ٹھیک رہتی ہیں مگر پھر وہی حالت ہو جاتی ہے۔ کوئی مستقل علاج تجویز کریں؟

(نسرین، جیکب آباد)

جواب: آدھا کپ سرسوں کا تیل لے کر خوب گرم کریں پھر چھ لٹا بند کر کے اس میں 50 گرام موم ڈالیں۔ تھوڑی دیر میں یہ مرہم کی شکل اختیار کر جائے گی یہ مرہم روزانہ ایزیاں پر لگائیں۔

سوال: مجھے اکثر آدھے سر کا درد رہتا ہے جو تھوڑی دیر بعد خود ہی ختم ہو جاتا ہے۔ اس درد کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟

(آمنہ خان، لندن)

جواب: آدھے سر کا درد درہشتہ کہلاتا ہے۔ اس کے لیے اطریفل کشیزی ایک چائے کا چمچ اور خیرہ گلابان آدھا چائے کا چمچ روزانہ لیں۔

سوال: مجھے پرفیومز سے الرجی ہے، اس سے میرا گلہ خراب ہو جاتا ہے۔ یہ مسئلہ پچھلے 8 سال سے ہے۔ کوئی علاج تجویز کریں۔

(ناویہ لیاقت، بہاولپور)

جواب: فوری طور پر پرفیوم کا استعمال ترک کریں۔ شربت اجاز ایک کھانے کا چمچ دن میں دو مرتبہ لے لیا کریں۔

سوال: تھوڑی سی بھی پیاز کھانے سے میرا گلہ خراب ہو جاتا ہے، اس کی وجہ اور کوئی علاج بھی بتائیں؟

(عمران علی، گوجرانوالہ)

جواب: سوکھ اور دار چینی 20:20 گرام لے کر پیس لیں اور 100 گرام شہد میں ملا کر صبح و شام ایک ایک چائے کا چمچ کھائیں۔

سوال: میری عمر 49 سال ہے مگر اورداشت اتنی کمزور ہو چکی ہے کہ اکثر اپنا لٹچ کھر بھول آتا ہوں، بہت پریشان ہوں۔ اس کا کوئی علاج بتائیں؟

(خرم نواز، ملتان)

جواب: بادام، سونف، خشکاش اور خروٹ 50:50 گرام لیں اور انہیں باریک پیس کر سفوف بنالیں۔ روزانہ ہمارا ایک کھانے کا چمچ دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

سوال: بچوں کے سر میں اکثر جوکس پڑ جاتی ہیں۔ انہیں ختم کرنے کا کوئی طریقہ بتائیں؟

(شاہ نور، لاہور)

جواب: نیم کا تیل، سرسوں کے تیل میں ملا کر لگائیں، اگر نیم کا تیل نہ مل سکے تو شیم کی مہندیاں پتوں کے ساتھ لے کر 4 گلاس پانی میں 15 منٹ کے لیے

سوال: میرے والد صاحب

کے گردے میں پتھری ہے۔ کوئی ایسی دوا تجویز کر دیں جس سے بغیر آپریشن پتھری نکل جائے۔ (آسیہ، مانسہرہ)

جواب: پتھری کے مریض کو

سب سے پہلے چاول، آلو،

پالک اور نمائز کا استعمال ترک کر

دینا چاہیے اور دوا کے طور پر

مرارہ ایک ماشہ، شیرہ دوقو، شیرہ

آٹو بالو اور شیرہ کا کچ 3، 3 ماشہ،

شربت بزوری معتدل 4 قولہ

میں ملا کر استعمال کریں۔ یہ دوا

مٹانے اور گردے کی پتھری کو

ریزہ ریزہ کر کے خارج کر دیتی

ہے۔ ان شاء اللہ آپریشن کی

ضرورت نہیں پڑے گی۔





# Cook like a Chef

اب کوٹنگ کرنا۔ اعتماد کے ساتھ

سائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ کھانے کی کیسا ہی خصوصیت بدل سکتی ہیں۔ اس کی مددائی کا خیال رکھیں۔ قہوڑی بہت مقدار میں رنگ: یہ تو یہ مسٹر صحت نہیں۔ تاہم اس پر دیکھیں یا اور جراثیم کی موجودگی سے یہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

سوال: بیکنگ سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر میں کیا فرق ہے؟  
جواب: ان دونوں کا مقصد کھانے میں ابھار پیدا کرنا ہے۔ یہ پکانے سے پہلے اجزاء میں شامل کیے جاتے ہیں۔ ان سے کاربن ڈائی آکسائیڈ پیدا ہوتی اور اجزاء پھول جاتے ہیں۔ بیکنگ سوڈا خالصتا سوڈیم ہائی کاربونیٹ ہے۔ یہ بیک کے جانے والے کھاناؤں میں ڈالا جاتا ہے۔ بیکنگ پاؤڈر میں سوڈیم ہائی کاربونیٹ کے ساتھ کریم آف تارٹر اور اسٹارچ بھی شامل ہوتا ہے۔ سوال: کیا یہ ایک دوسرے کے متبادل کے طور پر استعمال ہو سکتے ہیں؟

جواب: جی ہاں! متبادل کے طور پر بھی استعمال ہو سکتے ہیں اور ایک ساتھ بھی۔

سوال: بیکنگ سوڈا کی کتنی مقدار استعمال کرنی چاہیے؟  
جواب: زیادہ سے زیادہ ایک چائے کا چمچ بہت ہے۔ ورنہ ذائقہ اور شکل خراب ہو سکتی ہے۔

سوال: کیسے پتا چل سکتا ہے کہ بیکنگ سوڈا خراب ہو چکا ہے؟  
جواب: اسے پانی میں گھولنے سے اگر لبلبہ بنتے ہیں تو یہ ٹھیک ہے۔ ورنہ خراب ہو چکا ہے۔

جواب: اس میں مزید کو کو پاؤڈر اور شوگر ڈال سکتی ہیں۔ فراسٹنگ کے آگے؟ ان کے سٹریٹر میں رکھ کر جمالیں تو زیادہ اچھا ہے۔

سوال: کیا نان اسٹک بین میں ایسے کھانے پکائے جاسکتے ہیں جنہیں زیادہ دیر نہ پکانا پڑے۔ مثلاً آلیٹ یا ہلکی پھلکی فراسٹنگ کے لیے نان اسٹک بین محفوظ ہے۔ زیادہ درجہ حرارت پر پکنے والے کھاناؤں کے لیے سین ٹین لیس اسٹیل اور کاسٹ آئرن کے برتن استعمال کریں۔

سوال: کیا کپ کیس تیار کر کے محفوظ کیے جاسکتے ہیں؟  
جواب: بغیر ٹاپنگ اور فراسٹنگ کے محفوظ کیے جاسکتے ہیں۔

سوال: عام طور پر کپ کیس کتنی دیر میں بیک ہو جاتے ہیں؟

جواب: درمیانے سائز کے کپ کیس 20-25 منٹ جب

کہ مینی کپ کیس 10 منٹ میں تیار ہو جاتے ہیں۔

دونوں چیزیں اپنی کپ کیس اور ٹاپنگ کو الگ الگ فریز کریں۔ یہ کم از کم دو ماہ تک محفوظ کیے جاسکتے ہیں۔ تاہم کھن، چیز اور کریم کی وجہ سے ان میں نمی آسکتی ہے۔ اس لیے فریش استعمال کرنے کی کوشش کریں۔

سوال: ٹاپنگ اور فراسٹنگ کے لیے نوڈل استعمال کر سکتے ہیں؟  
جواب: جی ہاں۔ مارکیٹ میں نوڈلز دستیاب ہیں۔ یہ ٹھیک پانی یا دودھ میں گھول کر چند قطرے استعمال کریں۔ اس کے لیے ذرا پرکا استعمال کر سکتے ہیں۔

سوال: اگر گرل بین پر رنگ یا کوئی ایسی چیز لگی ہو تو کیا اس میں گرٹنگ کرنا ٹھیک ہے؟

جواب: رنگ آلود گرل بین کے استعمال سے صحت کے حوالے

بیکنگ اور کرٹنگ کے ذریعے جہاں کھانا پکانے میں بہت آسانیاں پیدا ہوئی ہیں وہاں ان کے استعمال میں حدود و احتیاط اور سمجھ داری کی ضرورت بھی ہے۔ کپ کیس، پانی (Pie)، کوکیز وغیرہ تیار کرتے وقت اکثر خواتین کو جن مسئلوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، ذیل میں آپ کے سوالات کے جوابات اور ان مسائل کا احاطہ کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

سوال: اکثر گوشت پکاتے ہوئے بہت سخت ہو جاتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟

جواب: گوشت کو زیادہ دیر پھر پھر زیادہ دیر پکانے سے یہ سخت ہو جاتا ہے۔ گوشت کو درمیانی آگ پر پکائیں اور مناسب وقفوں سے چیک کرتے رہیں تاکہ زیادہ دیر نہ لگ سکے اور نہ ہی کچا رہ جائے۔ اگر زیادہ سخت ہو جائے تو اس کے ریشے کر کے ٹاکو، سوپ یا سیلڈ بنالیں۔

سوال: بیکنگ کرتے ہوئے اکثر کوکیز جل جاتی ہیں۔ ان کا کیا کیا جائے؟

جواب: سب سے پہلے تو صاف ستھری اور مناسب بیکنگ شیٹ کا انتخاب کریں۔ کوکیز بیک کرتے ہوئے دوسری والی ریک کا استعمال کریں۔ زیادہ جل جائیں تو چھری کی مدد سے نیچے سے کھینچ لیں، اس سے ذائقہ خراب نہیں ہوگا۔ زیادہ جلنے کی صورت میں اگر ذائقہ خراب ہو جائے تو کریم، چاکلیٹ یا آئس کریم سے ٹاپنگ کر لیں یا پھر درمیان میں سینڈویچ کی طرح لگا لیں۔

سوال: پانی (pie) تیار کرتے وقت یہ اوپر سے جل جاتی ہے۔ جلنے کی وجہ سے ذائقہ بھی کڑا ہو جاتا ہے۔

جواب: اگر آپ کو لگے کہ پانی کی کرسٹ وقت سے پہلے ہی براؤن ہو رہی ہے اور باقی حصہ ابھی کچا ہے تو پکے ہوئے حصے کو فوائل پیپر یا پانی کی کرسٹ پر ویکٹر سے ڈھانپ دیں۔

سوال: فراسٹنگ تیار کرتے ہوئے یہ زیادہ "Thin" پتلی ہو جاتی ہے۔ اسے سیٹ کرنے کے لیے کیا کریں؟



Always a step ahead...

ISO 9001:2008  
ISO 14001:2004  
ISO 18001:2007  
CERTIFIED

Specially designed for  
**MODERN & HYGIENIC**  
COOKING



**Kitchen  
King®**  
COOKWARE

For more variety of Exquisite Cookware  
for your beautiful kitchen  
please visit us at:  
[www.kitchenking.com.pk](http://www.kitchenking.com.pk)  
[www.kitchenking.pk](http://www.kitchenking.pk)

**TEFLON METAL WARE INDUSTRIES**

15-A, S.I.E-2, Gujranwala, Pakistan.

Tel: +92-55-4287282, 4287193 Fax: +92-55-4287159

info@kitchenking.com.pk , teflon\_int@hotmail.com









# Grilling



پکانے کا سہولت اور آواز

حرارت کو ایک خاص پوائنٹ پر سیٹ کیا جاسکتا ہے۔ اس کی مدد سے گرمی ہو تو گرم پانی میں چھوڑ دیا تو لیا استعمال کریں۔ اسے کم درجہ حرارت پر رکھنا ذرا مشکل کام ہے۔ درجہ حرارت کم کرنے کے لیے پانی کا استعمال ہرگز نہ کریں۔ الیکٹریک گرل کی نسبت گیس گرل زیادہ اقسام میں دستیاب ہوتی ہے۔

گرلنگ کوکنگ کی ایک مائٹ استعمال نرم ہے۔ یہ کھانا پکانے کا ایسا انداز ہے جس میں کھانا براہ راست حرارت "Direct Dry Heat" پر پکایا جاتا ہے۔ عام طور پر گرلنگ کے لیے چار کول، الیکٹریک اور گیس گرل استعمال کی جاتی ہے۔ اس طریقے سے اجزاء ذرا دھماکا کوشت جلدی گل جاتا ہے۔ ان گرلز کے ساتھ میٹرو، سوکر، کنس اور برنز وغیرہ دستیاب ہوتے ہیں۔ براہ راست حرارت پر پکانے سے کھانے کی خوشبو دور اٹھتے ہوئے جاتا ہے۔ اس میں آئل کم سے کم استعمال ہوتا ہے، اس لیے یہ کھانا پکانے کا محفوظ اور صحت مندانہ طریقہ ہے۔

## گرل کا انتخاب

کیس گرل رکھنے کے لیے زیادہ اور کھلی جگہ درکار ہوتی ہے، جہاں دیگر سامان بھی نہ پڑا ہو۔ جب کہ الیکٹریک گرل رکھنے کے لیے آپ



کچن شیف استعمال رہتی ہیں۔ اگر آپ ڈانٹے کے بارے میں بہت محتاط ہیں تو الیکٹریک گرل استعمال نہ کریں۔ ڈانٹے کے لیے چار کول گرل بہتر ہے۔ اس کے علاوہ گیس گرل میں بھی الیکٹریک گرل کی نسبت کھانا مزہ دار بنتا ہے۔

کیا گرلنگ کوکنگ کا بہترین طریقہ ہے؟

اس ضمن میں یاد رکھیں کہ گرلنگ کے لیے کھانے اور آئل کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ بلینک میں بھی کسی حد تک چکنائی درکار ہوتی ہے۔ ان کے برعکس گرلنگ کا طریقہ کار چکنائی سے محفوظ ہے۔ اس میں آئل کم سے کم استعمال ہوتا ہے۔ تاہم گرلنگ میں اس بات کا خیال رکھیں کہ زیادہ دیر براہ راست حرارت پر پکانے سے پروٹین اور وٹامنز جتنے اور قدرتی پانی خشک ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے۔ لہذا مناسب وقت تک پکائیں۔ اس کا انحصار اس بات پر بھی ہے کہ آپ کیا پکنا چاہ رہی ہیں۔ کچھ اشیاء، بلینک کے ذریعے زیادہ اچھی تیار ہوتی ہیں جب کہ کچھ کے لیے گرلنگ کا طریقہ کار بہترین ہے۔

## الیکٹریک گرل

الیکٹریک گرل زیادہ جگہ نہیں لیتی۔ اس میں کھانا پکانا بھی بہت سہل ہے۔ اس میں ایک وقت میں 2-4 لوگوں کا کھانا آسانی تیار کیا جاسکتا ہے۔ آؤٹ ڈور گرلنگ کے لیے اس میں زیادہ سے زیادہ 12-15 لوگوں کے لیے کھانا تیار کیا جاسکتا ہے۔ زمانہ حاضر میں

## براہنگ

الیکٹریک گرل میں اوپر اور نیچے دونوں طرف سے حرارت دینے کا انتظام ہوتا ہے۔ اوپر سے حرارت دے کر کھانا پکایا جائے تو اس طریقہ کار کو "براہنگ" کہا جاتا ہے۔ براہنگ کے لیے جو چین استعمال کیا جاتا ہے وہ براہنگ چین کہلاتا ہے۔ اس میں حرارت تھرمسٹریک اینڈسٹرینج سے ذریعے نمائندہ ہوتی ہے۔ درجہ حرارت تقریباً 260°C (500°F) تک استعمال کیا جاتا ہے۔

باربی کیو کے لیے چار کول گرل بہترین طریقہ ہے۔ سزیوں، فیش، چکن، بیف، ٹن اور پھلوں وغیرہ کو ان کے مطلوبہ درجہ حرارت پر گرل کیا جاسکتا ہے۔

## آؤٹ ڈور گرلنگ

آؤٹ ڈور گرلنگ کے لیے چار کول گرل استعمال کی جاتی ہے۔ اس کی بہترین بات یہ ہے کہ اسے آسانی سے باہر بھی اٹھا کر لے جایا جاسکتا ہے۔ پکے کتب اور کنکشنز کے مواقع پر آؤٹ ڈور گرلنگ آسان اور سہل طریقہ ہے۔ "باربی کیو" کے لیے بھی چار کول گرل ہی بہترین طریقہ قرار دی جاتی ہے۔

## ان ڈور گرلنگ

کھرمیں اور بہت سے ریسٹورانوں میں ان ڈور گرلنگ بھی کی جاتی ہے۔ اس کے لیے چار کول، الیکٹریک اور گیس گرل میں سے کسی کا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

## گیس گرل

یہ نیچرل گیس کے ذریعے جلائی جاتی ہے۔ اسے کھلی جگہ پر رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اس سے گیس کی اشیاء گیس کے ذریعے آگ نہ پکڑ سکیں۔ سائل اسٹیٹ سے لے کر ریسٹورانوں میں ایسی گرلز بھی استعمال ہوتی ہیں جن پر سو لوگوں کے قریب کھانا تیار کیا جاسکتا ہے۔ الیکٹریک گرل کی نسبت گیس گرل میں تیار کیا گیا کھانا ذائقے دار ہوتا ہے۔ کیس گرل میں درجہ







# Kitchen Remedies

توانائی بحال رکھنے والی غذائیں

دور میں انسانی رویوں میں بہت تبدیلی آئی ہے۔ بھاگ دوڑ اور افراتفری میں ہمیں یہ یاد ہی نہیں رہتا کہ ہم کس سے کس انداز میں دودھ بات کر رہے ہیں۔ اس لا پرواہی میں اکثر ہم لوگوں کا دل دکھا دیتے اور ان کے اعتماد کو گھسی بھی پہنچاتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ کام کاج کے دوران بعض اوقات موڈ چڑھا سا ہو جاتا ہے۔ ایسا کام کی زیادتی یا ذہنی دباؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کی دوسری وجہ کھانے پینے میں بے احتیاطی ہے۔ جی ہاں۔ آپ مائیں یا نہ مائیں لیکن آپ جو کچھ کھاتے پیتے ہیں، وہ آپ کی جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ بازاری کھانا، فاسٹ فوڈ اور تیز مصالحے دار کھانے عموماً مزاج پر منفی اثرات ڈالتے ہیں۔ اس لیے یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ کیا کھانے جا رہے ہیں۔ ہشاش بشاش رہنے کے لیے ناشتے میں ایسی فوڈ استعمال کریں جو دن بھر آپ کے مزاج کو خوشگوار رکھے۔ ایسی کون سی فوڈز ہیں جو آپ کے مزاج پر اثر انداز ہو کر آپ کو ذہنی پریشانی سے بچا سکتی ہیں، آئیے جانتے ہیں۔

”آپ جو کچھ کھاتے پیتے ہیں وہ جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت پر بھی اثر انداز ہوتا ہے“

انڈیو یا ٹیسٹ وغیرہ سے قبل اگر آپ گھبراہٹ یا پریشانی کا شکار ہیں تو چاکلیٹ کھانے سے خاصا بہتر محسوس کریں گے۔

## ٹیس

گری، بارشک میوہ جات بھی موڈ بہتر بنانے میں مددگار ہیں۔ جب کبھی بھوک یا ٹیشن محسوس کریں تو تھوڑے سے بادام یا کاجو وغیرہ کھائیں۔ یہ تاثیر میں چونکہ گرم ہیں اس لیے زیادہ مقدار میں نہ کھائیں۔

## کافی

لچ سے قبل ایک یا دو کپ کافی پینا بہت مفید ہے۔ جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ کیفین اور انسانی مزاج کا براہ راست تعلق ہے۔ اسپرینو Espresso (تیز کافی) پینے سے زیادہ فائدے کا توقع ہوتی ہے۔

## بغیر چکنائی کے دودھ

مزاج اچھا کرنے کا سب سے بہتر ذریعہ دودھ ہے۔ دودھ کو اپنی غذائی ضروریات کا لازمی حصہ بنائیں۔ اس میں موجود کیلشیم، پروٹین اور دیگر غذائی اجزاء سے نہ صرف ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں بلکہ ذہنی سکون اور ٹیشن سے نجات بھی حاصل ہوتی ہے۔

## گریپ جوس

اس سے دل مضبوط اور سر دھڑک کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ یہ مزاج سے تندی اور پریشانی ختم کرتا ہے۔ تحقیق کے مطابق دماغ کی کمزوری کے لیے یہ تیرہ ہدف نسخہ ہے۔ تاہم اس کا خالص جوس بغیر چینی یا چھلکے ڈالے استعمال کریں۔

## پھل

ناشپاتی، کیلا، انگور وغیرہ ایسے پھل ہیں جو فوری توانائی بحال کرنے اور تھکن دور کرنے میں مددگار ہیں۔ ناشپاتی اور انگور کا جوس انرجی بوسٹر کے طور پر بھی استعمال ہوتا ہے۔ ان میں موجود قدرتی پانی اور غذائی اجزاء ذہن اور مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔

## ناشتا ضرور کریں

وہ لوگ جو ناشتا نہیں کرتے، ناشتا کرنے والے افراد کی نسبت زیادہ پریشانی اور تھکاوٹ کا شکار رہتے ہیں۔ ناشتے میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، فائبر، کیلشیم اور انرجی سے بھرپور غذا لیں۔ نہار منہ آسانی جتنا پانی پی سکتے ہیں، ضرور پیئیں۔

## پاپ کارن

پاپ کارن بازار میں عام دستیاب ہوتے ہیں۔ انھیں کھانے سے انرجی لیول تیزی سے بڑھتا ہے۔ ان میں مزید پروٹین شامل کرنا چاہیں تو بادام وغیرہ بھی شامل کر سکتے ہیں۔ اگر ان میں تھوڑی سی مینھی چاکلیٹ بھی ڈال لیں تو مزید ذائقے دار اور فائدہ مند ہو سکتے ہیں۔ آئس میں کام کے دوران انھیں اسٹیک کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔

## چاکلیٹ

بلک چاکلیٹ کی بجائے گاڑھی چاکلیٹ استعمال کریں کیوں کہ اس میں 70 فی صد کوکوا پاؤڈر ہوتا ہے جس کی تھوڑی سی مقدار چند منٹوں میں آپ کا موڈ اچھا کر سکتی ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ چاکلیٹ دماغ کے خلیوں کی حفاظت اور درست کام کرنے میں خاصی مددگار ہے۔







# Italian

cuisine

Love at First Taste

## سیروسیاحت

کی غرض سے کسی بھی ملک جانے کے بارے میں سوچیں تو "Boot Shaped" اٹلی کا نام سرفہرست ہوتا ہے۔ اٹلی کا نام لیتے ہی ذہن میں جو الفاظ آتے ہیں، وہ فوڈ، فیشن اور آرٹ ہیں۔ ساؤتھ یورپ میں واقع یہ ملک سیاحوں کا پسندیدہ ملک ہے۔ وینس کے وائر لینڈ، پوچی کی تاریخی عمارات، نئے فیشن اور آرٹ سے مزین شاہجہان مندر اٹلی کی شان ہیں۔ دنیا کے دو عجائبات Roman Colosseum اور Leaning Tower of Pisa اٹلی میں موجود ہیں۔ اگر ہم اٹلی کے عجائبات کی بات کریں تو اٹالین فوڈ ان میں سے ایک ہے۔ اٹالین کھانے اپنے منفرد اجزاء اور لذت کے باعث دنیا بھر میں نہایت تیزی سے مقبول ہو رہے ہیں۔ ان کھانوں کے مختلف اسٹائلز میں سیسیلیئن (Sicilian)، ٹوسکن (Tuscan)، رومین (Roman) اور سارڈینیئن (Sardinian) قابل ذکر ہیں۔

اٹلی میں کھانے سے پہلے اسٹارٹر لیا جاتا ہے جسے مقامی زبان میں antipasto کہتے ہیں جب کہ مین کورس دو حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اسٹارٹر میں سبز یاں،

اولیوز اور prosciutto یعنی مصالحہ دار گوشت کھایا جاتا ہے۔ مین کورس کے پہلے جسے میں پاستا جب کہ دوسرے میں ہیٹ، مٹن اور پھلی وغیرہ کھائی جاتی ہے۔ اٹالین کھانوں میں مکھن اور زیتون کا تیل بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ میکر، فیئر اور ٹماٹوس کے علاوہ چاول اور سبزیوں سے تیار کی جانے والی دیش Risotto خاصی مقبول ہے۔ پیزا (pizza) ہر چھوٹے بڑے کی اولین پسند ہے۔ اطالوی لوگ نہایت خوش خوراک ہونے کے سبب مزے دار اور انوکھے پکوانوں کے علاوہ مختلف النوع مشروبات کے بھی انتہائی شائقین ہیں۔ سوپ اور سوس کا استعمال بھی عام ہے۔ ڈیزرٹس کے حوالے سے یہاں پھلوں کے علاوہ سپونسٹی کیک، رم کیک، چیز کیک سمیت کئی اقسام کے کیک بہت پسند کیے جاتے ہیں۔ اٹالین کھانے کم سے کم اجزاء استعمال کرتے ہوئے تیار کیے جاتے ہیں، اس لیے اپنی سادگی میں مشہور ہیں۔ نسل در نسل منتقل ہونے والے روایتی کھانے تہواروں کی شان اور مل بیٹھنے کا ذریعہ ہیں۔ ہر بڑا مصالحہ جات، چیز، اولیوز، ایسے اجزاء ہیں جو پاستا، پیزا اور کئی طرح کے کھانے بنانے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ روزمرہ معمول میں کھانے اور پکے جانے والے کھانے درج ذیل ہیں۔

## پاستا

اٹلی میں پاستا روزمرہ غذا کا حصہ ہے۔ چیز، لہسن، شملہ مرچ، اولیوز، گوشت، موٹی پھل اور سبزیوں کی پاستا میں ڈالی جاتی ہیں۔ سوس کے بغیر اٹالین پاستا کا تصور ادھورا ہے۔

## سی فوڈ

دوسری پسندیدہ چیز سی فوڈ ہے۔ سی فوڈ نہ صرف شوق سے کھائی جاتی ہے بلکہ اسے پکانے کے لیے نت نئے طریقے بھی دریافت کیے

اٹالین لوگ کھانے سے محبت کرتے ہیں۔ کھانا محض کھانا نہیں بلکہ طرز زندگی کا ترجمان ہے

جاتے ہیں۔ سارڈینی، سول، نیونا اور ایل پھلی شوق سے کھائی جاتی ہے۔

## سبزیوں، پھل

سبزیوں میں ٹماٹر، لہسن، پیاز، بیٹکن، شروم، گوبھی، ذرکینی، پالک اور بروکلی پسندیدہ ہیں۔ سبزیوں کی تازگی کا بہت خیال رکھا جاتا ہے۔ پھلوں میں انگور، سیڑ، سٹرس، فرنیس، انجیر، ناشپاتی، میب اور آلو بخارا رغبت سے کھائے جاتے ہیں۔

## اولیو آئل

کھانا پکانے کے لیے اولیو آئل استعمال کیا جاتا ہے۔

سیلڈر، ڈریسنگ، مائچک وغیرہ میں اولیوز لازمی جزو ہیں۔

## پولسٹری

سی فوڈ کے علاوہ پچن شوق سے کھایا جاتا ہے۔ انڈے بھی کئی ریسیپز میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

## چیز

چیز روزمرہ غذا کا حصہ ہے۔ چیدر، چیز، پارمین چیز اور ریکوٹا چیز وغیرہ زیادہ مقبول ہیں۔ چیز، پاستا اور کئی اشیاء کی مائچک کے لیے چیز استعمال ہوتی ہے۔

## سبزی

سبزی میں لہسن، جوس، اولیو آئل کے ساتھ نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانا پک جانے کے بعد ان اجزاء سے سبزی بک کی جاتی ہے۔

## فاسٹ فوڈ

ریستوران فوڈ اور فاسٹ فوڈ بھی اٹالین فوڈ کا خاصہ ہیں۔ اٹالین لوگ کھانے سے محبت کرتے ہیں۔ کھانا محض کھانا نہیں بلکہ طرز زندگی کا ترجمان ہے۔ مختلف ریستورانز میں آپ مختلف ذائقوں سے متعارف ہو سکتے ہیں۔ کھانے کا اصل مزہ لینا تو شہر روم کا وزٹ ضرور کریں۔ وہاں کے ریستورانز میں ہر طرح کا کھانا دستیاب ہوگا۔ ریستورانز میں فریش



اور تازہ کھانا دستیاب ہوتا ہے۔ تاہم سیاحوں کی بھڑک ہر وقت موجود رہتی ہے، اس لیے یہ کھانا مہنگا بھی پڑ سکتا ہے۔

## ٹیسٹ مینز

اٹلی میں ہاتھ سے کھانا پسند نہیں کیا جاتا، اس لیے چیچ اور کانٹوں کا استعمال عام ہے۔ کھانے کے دوران ڈائننگ ٹیبل سے اٹھنا یا اس پر ہاتھ رکھ کر بیٹھنا آداب کی خلاف ورزی کے زمرے میں آتا ہے۔ اگر کوئی شخص کھانا کھا کر چیچ اور کانٹا اپنی دائیں سائید پر رکھ دے تو اس کا مطلب ہے کہ اسے مزید طلب نہیں۔ اسی طرح اگر کسی کا گلاس بھرا ہوا ہے تو یہ اس بات کی نشانی ہے کہ مزید ڈرنکس درکار نہیں ہیں۔





# Colour is your Style



**رنگ انسان** کی زندگی، مزاج اور طبیعت، شخصیت پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ رنگوں کے بغیر زندگی اوتھوڑی اور بھکی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ بہت سے لوگ رنگوں کی حقیقت اور ان کے اثرات کی اہمیت سے ناواقف رہتے ہیں جب کہ ان کے ذریعے بہت سے مسائل کا حل اور بیماریوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ تمام رنگوں کی اپنی اہمیت اور اثرات ہیں۔ ایک ریسرچ کے مطابق نیلا رنگ تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے میں مددگار ہے۔ سرخ رنگ کسی بات پر فوکس قائم رکھنے اور یادداشت بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ فاسٹ فوڈ

پوائنٹس اور ریسٹورانز میں زیادہ تر سرخ اور پیلا رنگ استعمال کیا جاتا ہے کیوں کہ ان سے بھوک بڑھتی ہے۔ انھی خوبصورت رنگوں میں ایک رنگ "سبز" بھی ہے جسے توازن، تازگی اور امن کی علامت گردانا جاتا ہے۔ یہ قدرتی مناظر، حسن و دلکشی، اچھی قسمت اور صحت کا بھی ترجمان ہے۔ مطالعہ کرتے وقت اگر آپ گرین کلر کی شیٹ بچالیں یا کسی ایسے کمرے میں اسٹڈی کریں جہاں گرین پینٹ کیا گیا ہو تو اس سے پڑھنے کی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔

سبز رنگ چونکہ زرخیزی کی علامت ہے، اس لیے عرصہ دراز تک شادی بیاہوں کے مواقع پر بھی پہنا جاتا رہا۔ یہ چونکہ تسلی اور اطمینان کے جذبات کو ابھارتا ہے اس لیے اکثر ممالک میں ویٹنگ روم میں سبز رنگ و روغن کیا جاتا ہے۔ تاہم یہ بھی یاد رہے کہ یہ حسد اور زہینگی کے جذبات کی عکاسی بھی کرتا ہے۔ ہوم ڈیکور خاص کر کچن ایسریز کے لیے سبز رنگ خاصا بجا معلوم ہوتا ہے۔





an Inspiration

# Roohi Khan

روچی خان: کینیا سے پاکستان آئیں۔ اپنی ازدواجی زندگی کے ساتھ ساتھ انہوں نے اپنی پروفیشنل لائف کا آغاز کوکنگ سکھانے پر کیا۔ "Cook'n' Eat Cooking Classes" کے سیزنل ورکشاپس کوکنگ سکھانے پر ہیں۔ ان کے کوکنگ شوز منسلک ہیں اور اسے پیش پر شوق سے دیکھ جاتے رہے ہیں۔ گھر اور پروفیشن کو ساتھ ساتھ چلانے میں کامیابی کا ٹراپ ان سے کی گئی گفتگو میں سیکھ سکتی ہیں۔ ان کی باتیں یقیناً ہر عمر زندگی میں خواتین کے لیے معاون ثابت ہوں گی۔

شیف ایچ: اپنے بارے میں کچھ بتائیں؟  
روچی خان: میں کینیا سے پاکستان آئی ہوں۔ یہاں میرا سسرال ہے۔ گریجویشن کے بعد میں نے کوکنگ کورس کیے۔ انہی کوکنگ کی کلاسز کر رہی ہوں۔  
شیف ایچ: پاکستان آنا کیسا تھا؟  
روچی خان: جب پاکستان آئی تو اب نہیں لگتا تھا۔ وقت کے ساتھ ساتھ سب کچھ اچھا لگنے لگا۔ اب کینیا جانے کو دل نہیں کرتا۔  
شیف ایچ: شیف بننے کا شوق کیسے ہوا؟  
روچی خان: کوکنگ کرنا میرا شوق تھا۔ شوق میں مہارت کا سون پر تو جدو سے سکتی ہیں۔

پہلے خواتین کے پاس ملازمت کی آپشن یا چوائس ہوتی تھی، اب یہ ان کی مجبوری ہے

حاصل ہوئی تو پروفیشن بن گیا۔ میرے ہاتھ کا بنا کھانا لوگوں کو پسند آتا تھا۔ اس سے مجھے انپیریشن ملی۔ میں نے بہت سے کوکنگ کورس کیے جن کے ذریعے میرے اندر شیف بننے کا اعتماد پیدا ہوا۔  
شیف ایچ: آپ کوکنگ کلاسز بھی کر دیتی ہیں۔ ان کے بارے میں کچھ بتائیں؟  
روچی خان: میں ہفتہ وار کورسز کر دیتی ہوں۔ ہر سیشن میں 10-15 اسٹوڈنٹس ہوتی ہیں اور ہر کورس 4 دن کا ہوتا ہے۔  
شیف ایچ: آپ کے کوکنگ سیزن کا نام کیا ہے؟  
روچی خان: "Cook'n' Eat: Cooking Classes"۔ اس بارے میں مزید جاننے کے لیے فیس

خواتین کی ملازمت کی بھی  
کریں تو ان کے پاس  
کوئی ہنر ضرور ہونا چاہیے





**موسم سرما** میں ہماری جلد خصوصی توجہ چاہتی ہے۔ سب سے بڑا مسئلہ خشکی کا ہوتا ہے جس کی وجہ سے ہاتھ، پاؤں اور چہرے کی جلد روکھی دکھائی دیتی ہے۔ باہر امراض جلد کے مطابق موسم سرما میں مونچر انزرا کا استعمال جلد کو خشک ہونے سے بچاتا ہے۔ وہ خواتین جن کی جلد نارمل ہے انہیں دن میں کم از کم دو مرتبہ (نہانے کے بعد اور رات کو سوتے وقت) مونچر انزرا کا استعمال کرنا چاہیے جبکہ خشک جلد کی حامل خواتین متعدد بار مونچر انزرا استعمال کریں۔

پانی اور صابن کے استعمال سے جلد کی چکنائی عارضی طور پر صاف ہو جاتی ہے۔ یہ چکنائی جلد کی صفائی کرتی ہے۔ جس طرح لکڑی کے فرنیچر کی پالش اسے داغ دھبوں اور کیمیائی اجزاء سے بچاتی ہے، اسی طرح چکنائی جلد کو منفی اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔ اس لیے زیادہ مرتبہ صابن کا استعمال نہ کریں۔

مونچر انزرا کا انتخاب کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیں کہ مونچر انزرا رکھ اور پر فیمو فری ہو۔ یہ جلد پر کم از کم 6-8 گھنٹے اثر کرتا ہے۔ بچوں کی جلد پر بھی موسم سرما میں مونچر انزرا کا استعمال بار بار کرنا چاہیے کیوں کہ ان کی جلد پر موسم کے اثرات جلدی اور زیادہ ظاہر ہوتے ہیں۔ موسم سرما میں ملبوسات کا

انتخاب کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ آپ کی جلد سے جو کچھ اُسوتی ہو۔ اکثر سردیوں میں پانی پینے کا معمول وہی ہونا چاہیے جو گرمیوں میں ہوتا ہے۔

اور ادنیٰ کیڑے سے الرجی ہو جاتی ہے۔ وہ لوگ جو ہسٹیریا گرم پانی کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، انہیں بھی زیادہ خشکی کی شکایت ہو سکتی ہے کیوں کہ یہ دونوں چیزیں جلد کی چکنائی کم کر دیتی ہیں۔

موسم سرما میں میڈی کیڈ صابن کا استعمال بھی کم کرنا چاہیے کیوں کہ ان میں موجود کیمیائی اجزاء جلد پر منفی اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ موسم سرما میں تیز رنگوں والے پھل اور سبز یوں کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ سردیوں میں پانی پینے کا معمول وہی ہونا چاہیے جو گرمیوں میں ہوتا ہے۔ یعنی دن میں کم از کم 8-10 گلاس پانی پینا چاہیے۔

پانی جلد کو خشک ہونے سے بچاتا ہے۔ اسی طرح بیروں کے تلووں اور ایزو یوں کی حفاظت کے لیے موسم سرما میں مونچر انزرا یا پیٹرو لیم جیلی کا استعمال کرنا چاہیے۔ بہت زیادہ خشک جلد والی خواتین موسم سرما میں کولڈ کریم، بیٹرو لیم جیلی کا استعمال بھی زیادہ کریں۔

زیتون کا تیل، عرق گلاب اور لیموں کا عرق استعمال کرنے سے خشکی ختم ہو جاتی ہے۔ اس موسم میں سنگتروں، انگور اور پانی سے بھرپور پھلوں اور سبزیوں کا استعمال بھی زیادہ کریں۔



رُوحی خان: لوگ کہتے ہیں کہ مرد کے دل کا راستا پیٹ سے ہو کر گزرتا ہے لیکن میرا یہ ماننا ہے کہ ہر انسان کے دل کا راستا اس کے پیٹ سے ہو کر گزرتا ہے۔ جب آپ خود کھانا پکائیں تو آپ کے ہاتھوں سے ایسے انزرا کھانے میں کس ہو جاتے ہیں جن سے آپس میں محبت پروان چڑھتی ہے۔

شیف اسٹیل: آپ کے خیال میں ملازمت کرنا خواتین کے لیے کس حد تک ضروری ہے؟

رُوحی خان: مہنگائی کے اس دور میں خواتین کے لیے ملازمت کرنا بہت ضروری ہو گیا ہے۔ پہلے خواتین کے پاس ملازمت کی آپشن یا چوائس ہوتی تھی، اب یہ ان کی مجبوری ہے۔

شیف اسٹیل: ہمارے ہاں کچھ خاندانی نظام عورتوں کی ملازمت کے خلاف بھی ہیں۔

رُوحی خان: اس معاملے میں انسان کی سوچ میں ٹپک ہونی چاہیے۔ گھر میں رہ کر بھی کام کیا جاسکتا ہے۔ خواتین ملازمت نہ بھی کریں تو ان کے پاس کوئی ہنر ضرور ہونا چاہیے۔

شیف اسٹیل: گھر کے کھانے کو باہر کے کھانے سے کیسے کمپیر کریں گی؟

رُوحی خان: باہر کھانا کھانے کو آؤنگ تک محدود رکھیں۔ گھر میں پکانے اور مل کر کھانے سے برکت ہوتی ہے۔ دوسرا بڑا فیکٹر صفائی کا ہے جو باہر کے کھانوں میں نہیں ہے۔

شیف اسٹیل: آپ کی پسندیدہ کورین؟

رُوحی خان: ہر وہ کورین جس میں ورائٹی ہو۔ پاکستانی دیکھی کھانے پسند ہیں۔ کینیا میں بہت سے مذاہب اور مذاہب کے تعلق رکھنے والے لوگ رہتے ہیں۔ وہاں کھانوں میں بہت ورائٹی دیکھنے میں ملتی ہے۔ اس لیے بھی مجھے ہر طرح کے کھانے پکانے اور کھانے کا شوق ہے۔

شیف اسٹیل: آپ نے ٹیلی ویژن شوز میں بھی کام کیا ہے، یہ تجربہ کیسا رہا؟

رُوحی خان: بہت اچھا رہا۔ میں نے مصالحو چینل اور اے پیس پر کوکنگ پروگرام کیے۔ پروگرامز کے علاوہ کچھ ٹیلی ویژن میں جیوری کے فرائض بھی ادا کیے۔

شیف اسٹیل: آپ کی کوکنگ کلاسز میں خواتین زیادہ تر کس عمر سے تعلق رکھتی ہیں؟

رُوحی خان: میرے پاس 14 سال سے لے کر 70 سال تک کی خواتین آتی ہیں۔ اکثر خواتین شادی کے بعد یا کچھ دن پہلے آتی ہیں۔ کچھ ایسی خواتین بھی ہوتی ہیں جو گھر کی ذمہ داریوں سے فارغ ہو چکی ہوں۔ سیکھنے کے لیے عمر کی کوئی قید نہیں۔

شیف اسٹیل: مستقبل کی کیا پلاننگ ہے؟

رُوحی خان: میں کتاب لکھنا چاہوں گی اور اپنے کام کو مزید فروغ دوں گی تاکہ زیادہ سے زیادہ خواتین کو کوکنگ میں مہارت حاصل کر سکیں۔



## Time Management

ہر کام وقت پر سرانجام دینے کے لیے پلاننگ اور وقت کی اہمیت کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ وقت پر کام نہ کیا جائے تو نہ صرف وہ اتوا کا شکار ہو جاتا ہے بلکہ اس کی وجہ سے دیگر کام بھی تاخیر سے سرانجام پاتے ہیں۔ تاخیر اور اتوا کی کوفت سے بچنے کے لیے چند تاخیر درج ذیل ہیں۔

اپنے روزمرہ کاموں کے لیے ایک ڈائری بنائیں۔ اس میں تمام ضروری کام نوٹ کریں۔ جو کام مکمل ہو جائے اسے اس لگا دیں۔

ضروری کاموں کو دوسرے کاموں پر ترجیح دیں۔ ضروری کام نمٹا لینے سے آپ ذہنی سکون محسوس کریں گے۔ ہر ضروری کام کرنے کے لیے ڈیڈ لائن کا تعین اور اسی دورانیے میں کام ختم کرنے کی کوشش کریں۔ اس سے آپ کی کام کرنے کی صلاحیتوں میں بھی خاطر خواہ اضافہ ہوگا۔

ایسے کام جو ایک دوسرے سے تعلق رکھتے ہوں، اکٹھے سرانجام دیں۔ کچن کا کام ایک وقت میں کریں۔ بازار جا کر کرنے والے کام ایک ہی مرتبہ نمٹالیں۔ ہر کام مکمل کرنے کے بعد خود کو ایک تھکائی دیں کہ آپ نے اپنا ٹارگٹ حاصل کر لیا ہے۔



# Royal Vintage Fineness

یہ بیکور کا تصور وقت حاضر کے فرنیچر اور Vintage (Vintage Furniture) کی گہری آراستگی اور ڈیزائننگ کا گہرا احساس ہے۔ فرنیچر کی گہری آراستگی اور ڈیزائننگ کا گہرا احساس ہے۔ فرنیچر کی گہری آراستگی اور ڈیزائننگ کا گہرا احساس ہے۔

ہوم ڈیکور کا تصور وقت حاضر میں بہت اہمیت اختیار کر چکا ہے۔ گھر کی آرائش و زیبائش کے لیے جہاں نت نئے آئیڈیاز در یافت ہو چکے ہیں وہاں کچھ پرانی اشیاء اور ڈیکوریشن اسٹائلز بھی گھر کی خوبصورتی میں کلاسک اور منفرد پن پیدا کر دیتے ہیں۔ ہوم ڈیکور میں فرنیچر کو بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ اس سے نہ صرف گھر کی خوبصورتی اور کشش میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ یہ کئی طرح کی ضروریات بھی پوری کرتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہماری بھر کم فرنیچر کی جگہ ہلکے ہلکے اور سادہ فرنیچر نے لے لی ہے۔ تاہم کلاسیک اور Antique ڈیزائن کا فرنیچر ابھی بھی پسند کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر بیڈ روم اور







### Rococo Console Table

Golden Rich Oak سے بنایہ خوبصورت فن پارہ  
سب کی توجہ کا مرکز بن سکتا ہے۔ اس کی ٹاپ ماربل سے بنائی  
گئی ہے۔ اس پر کی گئی گل کاری اور کندہ کاری اسے دوسری  
اشیاء سے ممتاز کرتی ہے۔



### Tanner Consale Table

یہ میز نہ صرف مضبوط، پائیدار اور خوبصورت ہے بلکہ بہت کم جگہ گھیرتا  
ہے۔ اس میں نیچے سے اوپر سات شیلفس بنی ہوئی ہیں جن میں کتابیں، ڈیکوریشن  
پیسز یا دیگر اشیاء رکھ سکتے ہیں۔ دودر از بھی ہیں جن میں اسٹیشنری کا سامان رکھا جاسکتا  
ہے۔ یہ نیبل اسٹڈی روم اور ہال روم میں رکھنے کے لیے بہترین انتخاب ہے۔



### Victorian Chair

دکھورین اسٹائل کی یہ کرسی نہایت آرام دہ ہے۔ مہنگی لکڑی سے بنی ہے  
کرسی کافی (coffee) اور نلے رنگ کے شید کے حامل فیئرک سے تیار کی  
گئی ہے۔ اس پر بیٹھ کر یقیناً آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کا تعلق بھی دکھورین  
زمانے کے کسی خاندان سے ضرور رہا ہے۔ پشت اور بازوؤں کے آرام  
کے لیے یہ نہایت آرام دہ کرسی ہے۔

### Study Desk

انگلش چیسٹ نٹ (English chestnut) اور ریڈ اوک  
(Red oak) سے بنایہ میز فرنیچر پالش سے مزین کیا گیا ہے جو  
اسے چمک دار اور تحرائتیز بنا رہی ہے۔ اسٹڈی کے ساتھ ساتھ اس  
میں دراز بھی بنائے گئے ہیں جن میں کتابیں، اسٹیشنری اور ضروری  
اشیاء رکھی جاسکتی ہیں۔ ضرورت کے ساتھ ساتھ یہ روم کو آرتھک  
بھی دیتا ہے۔

### Victorian Rococo Center Table

ایٹنیک اسٹائل کا یہ خوبصورت نیبل دو  
کرسیوں کے ہمراہ ہے۔ ڈاڈ اور فیئرک  
کے لحاظ سے یہ رنگوں اور ڈیزائن کا بہترین  
امتزاج لیے ہوئے ہے۔ نیبل پرفریشن  
ڈاڈ اور یا آرٹھنیشنل پھولوں کے علاوہ کوئی  
بھی ڈیکوریشن نہیں رکھا جاسکتا ہے۔ اس  
کی کلاسیک لک آپ کے روم اور ہال کو چار  
چاند لگا دے گی۔





# معاملاتِ رسول ﷺ

## اسلام تلوار اور کمرہ

مُزب قیوم اظہار

میں جبر و تشدد سے کام نہیں لیں گے اور نہ ہی جسمانی یا نفسیاتی دباؤ ڈالیں گے۔ اپنی انتہک تبلیغ کے بعد اگر وہ اپنی کوشش میں کامیاب نہ ہوں تو صرف یہ کہہ دیں:

”تمہارے لیے تمہارا دین اور میرے لیے میرا دین۔“  
”اور کہہ دیجیے یہ حق تمہارے رب کی طرف سے ہے پھر وہ چاہے ایمان لائے اور جو چاہے کفر کرے۔“  
”دین میں کوئی جبر نہیں ہے۔“ سیدھی را، نیز حسی سے روشن ہو چکی ہے۔ پرنسپل کی ذلیل و آرمند گتے ہیں:

”اسلام ابتدا ہی سے ایک تبلیغی دین رہا ہے جس کا مقصد یہ تھا کہ لوگوں کے دلوں کو مسخر کر کے ان کو اپنا حلقہ بگوش بنایا جائے اور اسلامی راہروں میں شامل کیا جائے۔ اسلام کا جو طریق کار شروع میں تھا، اسی طریق کار پر وہ اب تک قائم ہے۔“

بھارت کے نامور رلیئر مہاتما گاندھی نے ایک بیان میں تسلیم کیا: ”میں کسی ایسی ہستی کی سوانح کی تلاش میں تھا جس نے نئی نوع انسان کے کرداروں دلوں پر غیر متاثرہ مشفقانہ قبضہ کر رکھا ہو اور بالآخر میں اس حقیقت کا قائل ہوا کہ یہ تلوار نہیں تھی جس نے کارزارِ حیات

لج کے وقوع پر مدینہ دست لگ کر آئے اور آپ ﷺ کے ہاتھ پر بخت کر کے واپس جانے۔ حضرت خالد اور عمرؓ بن العاص رضی اللہ عنہما کا کارنامہ تلوار پر اسلام لانے اور ممتاز صحابہ میں شمار ہونے۔ معرکہ جند کے موقع پر شہید بن ابی طلحہ حضور اکرم ﷺ کے قتل کے ارادے سے آئے مگر حضور اکرم ﷺ کی شخصیت سے متاثر ہو کر ایمان لے آئے۔ جزیرہ نمائے عرب کے سینکڑوں قبائل جنگ لڑے بغیر امن معاہدات کر کے مسلمان ہوئے۔ حضور اکرم ﷺ نے کفار کے خلاف

غیر مسلم مغربی مصنفین جو اسلام کے ابتدائی دور سے پوری طرح آگاہ نہیں تھے، یہ بے بنیاد پرہیزگارہ انداز رکھتے رہے کہ اسلام تلوار کے زور پر پھیلا حالانکہ اسلام کی اشاعت کا تعلق حضور اکرم ﷺ کے ذاتی کردار اور اس وقت سے تھا۔ اس پر اپنیلند سے کو غیر جانبدار اور غیر متعصب غیر مسلم مصنفین نے بھی مسترد کر دیا۔ احمد ہولٹ (Ahmad Holt) نے تحریر کیا: ”اسلام کی تلوار اور ہے کی تلوار نہیں۔ مجھے خود اس بات کا تجربہ ہے

اسلام کی تلوار ہے کی تلوار نہیں۔ یہ تلوار لوگوں کو مارتی نہیں بلکہ انہیں زندگی بخشی ہے

تلوار اٹھانے کا اس وقت حکم دیا جب کفار مسلمانوں پر حملہ آور ہوئے۔ جنگ بدر، جنگ احد، جنگ خندق دفاعی جنگیں تھیں جن میں محدود تعداد میں شرکاء قتل اور شہید ہوئے۔ آپ ﷺ نے جنگی قیدیوں سے حسن سلوک کی اعلیٰ مثال پیش کی البتہ جب یہودی قبائل معاہدات کے باوجود مسلمانوں کے خلاف سازشوں سے باز نہ آئے اور قریش مکہ کو مسلمانوں کے خلاف اکسائے رہے تو اسلامی ریاست مدینہ کے

کیوں کہ اس تلوار کا میں خود بھی زخم خوردہ ہوں۔ یہ تلوار لوگوں کو مارتی نہیں بلکہ انہیں زندگی بخشی ہے۔ یہ انسان کو اس بات کی آشنائی بخشی ہے کہ وہ کیا ہے، کیوں ہے اور ان دنیا میں کیا لینے آیا ہے۔“

حضور اکرم ﷺ نے مکہ فتح کیا مگر کسی کو اسلام قبول کرنے پر مجبور نہ کیا۔ آپ ﷺ عتاب بن اشیر کو مکہ کا گورنر مقرر کر کے مدینہ تشریف لے آئے۔ مکہ میں صاف شفاف اور مساوات پر مبنی حکومتی نظام قائم کیا گیا۔ اہل مکہ اسلامی بائبل سے متاثر ہو کر رضا کارانہ طور پر دائرہ اسلام میں داخل ہوئے اور مکہ اسلام کا قلعہ بن گیا۔ عنوان نامی ایک سردار حضور اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہنے لگا کہ فی الحال میں اسلام قبول نہیں کر سکتا مجھے غور و فکر کے لیے دو ماہ کا عرصہ چاہیے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”میں تمہیں چار ماہ دیتا ہوں۔“ کچھ عرصہ بعد عنوان نے اسلام قبول کر لیا۔ اب جہل کا بیٹا خوف کی بنا پر بھاگ گیا۔ رحمت اللعالمین ﷺ نے عام معافی کا احان کر دیا۔ آپ ﷺ کے حسن سلوک سے متاثر ہو کر اسلام کے سخت دشمن بھی مسلمان ہو گئے۔ حضرت عمرؓ ابن ابی کے سخت مخالف تھے۔ ایک دن تلوار لے کر حضور اکرم ﷺ کو قتل کرنے کے ارادے سے نکلے راستے میں اپنی بہن اور بہنوئی کے گھر پر کامیابی من کر اس کی تاثیر سے اس قدر متاثر ہوئے کہ حضور اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہو کر اللہ اور رسول ﷺ پر ایمان لے آئے۔ حبشہ کا بادشاہ نجاشی حضور اکرم ﷺ کے کردار اور شخصیت کے بارے میں حالات اور قرآن پاک کی تلاوت سننے کے بعد ایمان لے آیا۔ حضور اکرم ﷺ کو جب اس کی وفات کی خبر ملی تو آپ ﷺ نے اس کی غائبانہ نماز جنازہ ادا کی۔

جزیرہ نمائے عرب کے سینکڑوں قبائل جنگ لڑے بغیر امن معاہدات کر کے مسلمان ہوئے

میں اسلام کے لیے جگہ بنائی نہ بلکہ یہ پیغمبر اسلام ﷺ کی انتہائی سادگی، جان نثاری، ایثار، معاہدوں کی پابندی، آپ ﷺ کی امانت، دیانت، خدا خونی، بے باکی، اپنے خدا پر مکمل بھروسہ اور اپنے مشن کی صداقت پر یقین جیسی حقیقتیں تھیں۔ انہی تابندہ حقیقتوں نے اپنے سامنے ہر رکاوٹ کو تسخیر کر لیا یہ تلوار تھی۔“

مسلمان تو محبوب خدا کی تعریف و توصیف محبت اور عقیدت کے ساتھ کرتے ہیں۔ غیر مسلموں کی جانب سے آپ ﷺ کی تعریف قابلِ تسمین اور آپ ﷺ کی عظمت کا ثبوت ہے۔

تحفظ اور دفاع کے لیے یہودیوں کو قتل کرنا پڑا۔ حضور اکرم ﷺ کا دور ایسی روشن مثالوں سے بھرپور ہے کہ آپ ﷺ نے جبر و تشدد کے بجائے رحم اور برداشت کا مظاہرہ کیا۔ اسلام کی تبلیغ و اشاعت کے بارے میں ارشاد باری ہے:

”پس (اے نبی) اللہ کی طرف سے بڑی رحمت ہی کی وجہ سے آپ ان کے لیے نرم ہو گئے ہیں اور اگر آپ بدخلق، سخت دل ہوتے تو یقیناً وہ آپ کے گرو سے منتشر ہو جاتے۔“  
”اے نبی اپنے رب کے راستے کی طرف حکمت اور اچھی نصیحت کے ساتھ دعوت دیجیے اور ان سے اس طریقے کے ساتھ بحث کیجیے جو سب سے اچھا ہے۔“

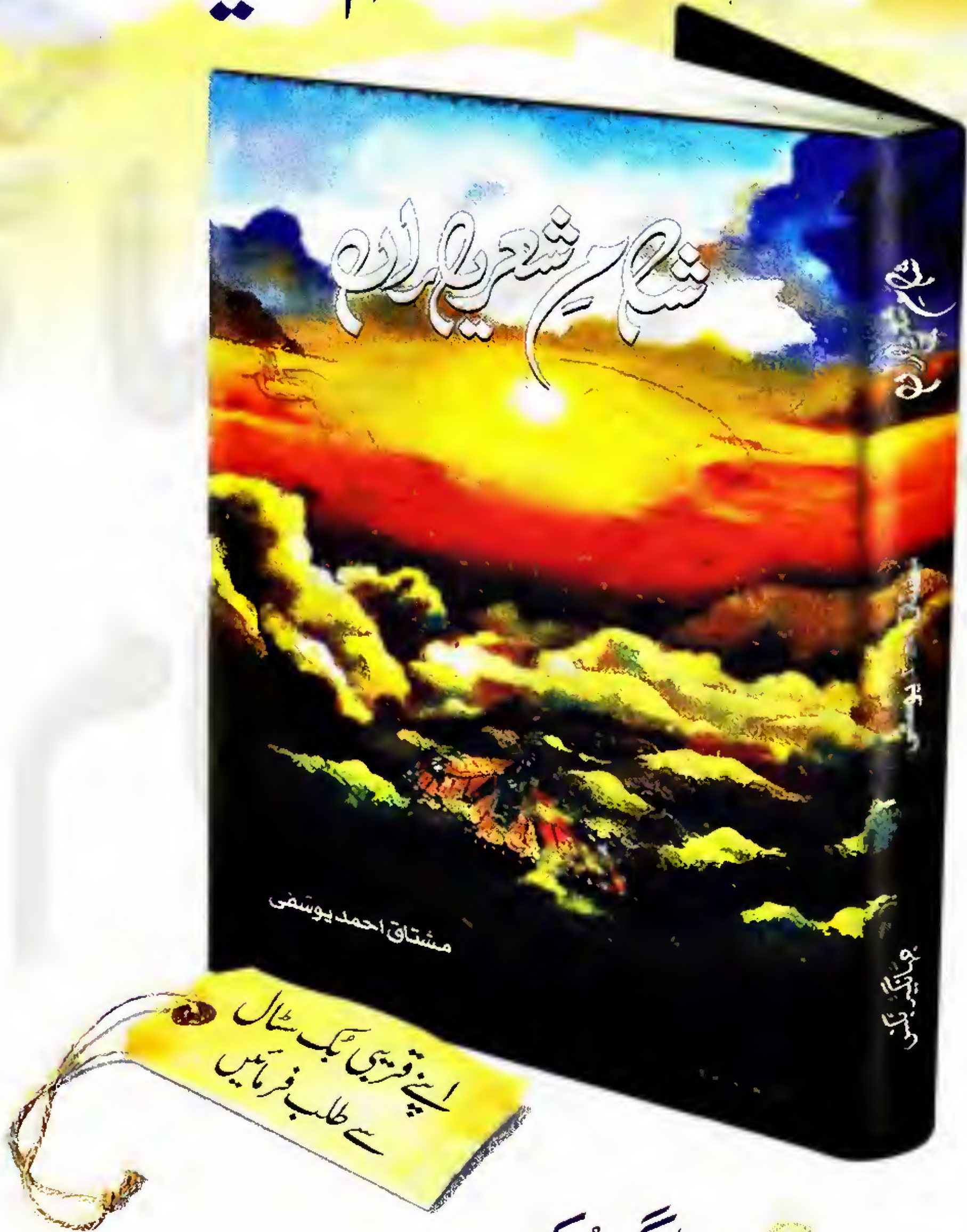
”(اے نبی) لوگوں کو ہدایت دینا آپ کی ذمہ داری نہیں لیکن اللہ جسے چاہتا ہے ہدایت دیتا ہے۔“  
رب کے حکم کے مطابق مسلمان لوگوں کو دین اسلام قبول کرنے





ہم اردو مزاح کے 'عہد یوسفی' میں جی رہے ہیں۔

# مشتاق احمد یوسفی کی تازہ تصنیف شامِ شعریار



جہانگیر بکس \* لاہور \* کراچی \* دہلی

91





شیف ذاکر



## اورنج پائن اپیل پیچ

## چاندی موتی پلاؤ

### اجزاء

پائن اپیل	: 2 رنگز
پائن اپیل جوس	: 1 کپ
اورنج جوس	: 1 کپ
چینی	: 2 چائے کے چمچ
پودینہ	: چند پتے
آئس کیوبز	: حسب ضرورت
اسٹرابیری سیرپ	: گارڈنگ کے لیے

### اجزاء

چاول	: 3 کپ (بھولیں)
بجلی	: 6 کپ
دہی	: 1/2 کپ
آئل	: 1/2 کپ
تیز پات	: 3 عدد
پیاز	: 2 عدد (کٹ لیں)
ہری مرچ	: 3-4 عدد (پونڈ)
ثابت گرم مصالحہ	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	: 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1/2 کھانے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
کوفتوں کے لیے	
قیہ	: 1/2 کلو
پیاز	: 1 عدد (پونڈ)
ہری مرچ	: 6-8 عدد
برادھنیا (پونڈ)	: 1/2 کپ
برید کر مہر	: 1/2 کپ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سفید زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
آئل	: فرنگ کے لیے
چاندی کے ورق	: حسب ضرورت



### ترکیب

- پائن اپیل جوس میں چینی، اورنج جوس، پائن اپیل رنگز، پودینہ اور آئس کیوبز ڈال کر بلیئنڈ کریں۔
- گلاس میں اسٹرابیری سیرپ ڈال کر اوپر جوس ڈالیں۔
- پائن اپیل رنگز سے سجا کر سرو کریں۔

NOVA<sup>®</sup>  
GLASSWARE

### ترکیب

- کوفتوں کے لیے قیہ میں پیاز، ادرک لہسن پیسٹ، ہری مرچ، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، سفید زیرہ اور برادھنیا ڈال کر گرامنڈ کریں۔
- اب اس میں برید کر مہر کس کر کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کریں۔
- ٹھنڈا ہونے پر ہر کوفتے پر چاندی کا ورق لگا کر الگ رکھ لیں۔
- پلاؤ کے لیے گرم آئل میں پیاز ہلکا فرائی کر کے ادرک لہسن پیسٹ، تیز پات، سفید زیرہ، نمک اور ثابت گرم مصالحہ ڈالیں اور امانٹ بھونیں۔
- دہی ڈال کر مزید چند سیکنڈ بھونیں پھر بجلی شامل کر دیں۔
- بجلی اگلنے لگے تو چاول شامل کر دیں۔
- چاولوں کا پانی خشک ہونے لگے تو ہری مرچ اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر دم لگا دیں۔
- چاندی کے ورق لگے کوفتے بھی کس کر دیں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر ہری مرچ سے سجائیں اور گرم گرم سرو کریں۔











Free Delivery

پاکستان کے سب سے شیف ڈاکٹر کی کتاب

Available Now

mate  
ING  
GUIDE



## ہاٹ پٹ چکن

شیف ڈاکٹر Special



### اجزاء

چکن ڈرام سٹیکس : 6 عدد  
اولیو آئل : حسب ضرورت

### سبز یوگ کے لیے

اولیو آئل : 2 کھانے کے چمچ  
ٹمپی کالی مرچ : 1 چائے کا چمچ  
لہسن پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ  
اوریکا نو : 1 چائے کا چمچ  
دھنیا پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ  
سرخ مرچ پاؤڈر : 2 چائے کے چمچ  
نمک : 1-2 چائے کے چمچ

### سبزیوں کے لیے

پیاز : 1 عدد (کٹ لیں)  
آلو : 1 عدد (چھوٹے کیوبز)  
زولکینی (چوڑا) : 2 کپ  
بے بی کیوٹ : 1 1/2 کپ  
شملہ مرچ (چوڑا) : 1 کپ  
چکن کیوب (پاؤڈر) : 1 کھانے کا چمچ  
کالی مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ  
نمک : حسب ذائقہ  
ہرا دھنیا (چوڑا) : گارنشنگ کے لیے

### ترکیب

- اودن کو 180°C پر گرم کر لیں۔
- چکن میں سبز یوگ کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- سبزیوں کے تمام اجزاء بھی باؤل میں مکس کر لیں۔
- بیکنگ ٹرے میں برش کی مدد سے اولیو آئل لگائیں۔
- اب سبزیاں بچھا کر اوپر چکن رکھیں۔
- ایلو مینیم فوائل سے ڈھانپ کر تقریباً ایک گھنٹے کے لیے پہلے سے گرم کیے ہوئے اودن میں بیک کر لیں۔
- پھر ایلو مینیم فوائل اتار کر 15-20 منٹ مزید بیک کریں۔
- گرم گرم سرو کریں۔



شیف ذاکر



# چاکلیٹ فنج کریم پف

## اجزاء

### کریم پف کے لیے

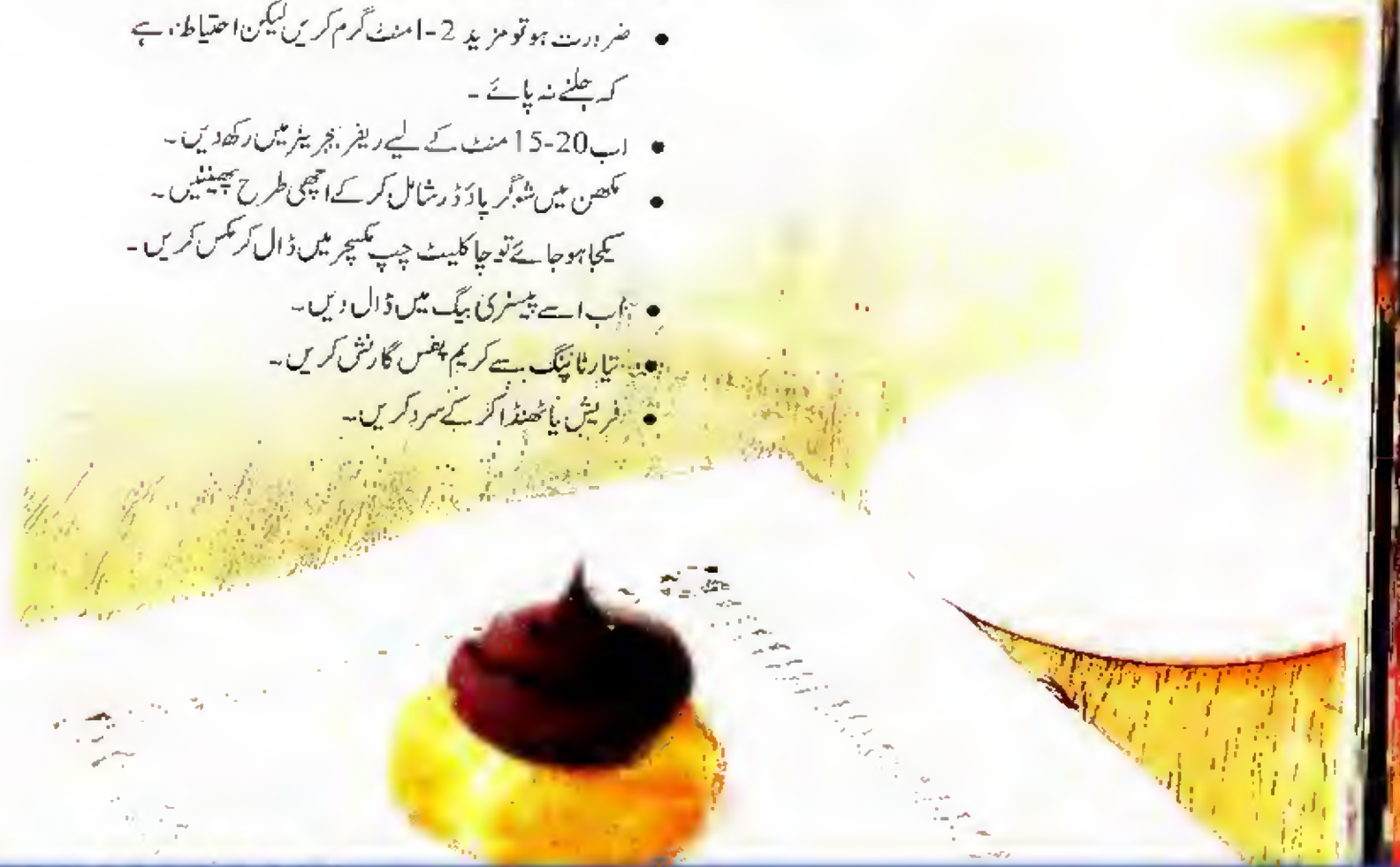
- دودھ : 1 کپ
- مکھن : 1/2 کپ
- شوگر پاؤڈر : 1 کپ
- میدہ : 1 کپ
- کریم : 2 کپ (چینٹ لیس)
- انڈا : 4 عدد
- دارچینی پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- ونیل اےسنس : چند قطرے

### ٹاپنگ کے لیے

- مکھن (salted) : 1 کپ (بملا ہوا)
- شوگر پاؤڈر : 1 کپ
- چاکلیٹ چپ (کرنی لیس) : 2 کپ
- ہیوی کریم : 1/3 کپ

## ترکیب

- 1. 400 F پر گرم کر لیں۔
- 2. تین میں دودھ اور مکھن ہلکی آگ پر گرم کرتے ہوئے مکس کریں۔
- 3. اب اس میں شوگر پاؤڈر اور میدہ مکس کریں۔ یہ بال کی شکل میں مکس ہونا شروع ہو جائے گا۔
- 4. چولہے سے اتار کر اس میں وینیل اےسنس، انڈے، دارچینی پاؤڈر اور کریم مکس کر لیں۔
- 5. تیلچا ہو جانے تک اسے ہیٹ کریں۔
- 6. کوکنگ شیٹ پر آئل لگا کر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر ڈال لیں۔
- 7. پہلے سے گرم ادون میں 35-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- 8. پھر نکال کر تھوڑا ٹھنڈا کریں۔
- 9. ٹاپنگ کے لیے چاکلیٹ چپ کو مائیکرو ویو ادون میں ایک منٹ کے لیے گرم کر کے نرم کر لیں۔
- 10. اب اس پر ہیوی کریم ڈال کر مزید ایک منٹ گرم کریں۔
- 11. پھر اچھی طرح پھیلت کر یکجا ہو جانے تک مکس کریں۔
- 12. ضرورت ہو تو مزید 2-1 منٹ گرم کریں لیکن احتیاط ہے کہ جلنے نہ پائے۔
- 13. اب 15-20 منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- 14. مکھن میں شوگر پاؤڈر شامل کر کے اچھی طرح پھینٹیں۔
- 15. یکجا ہو جائے تو چاکلیٹ چپ مکسچر میں ڈال کر مکس کریں۔
- 16. اب اسے پیسٹری بیگ میں ڈال دیں۔
- 17. تیار ٹاپنگ سے کریم پفس گارنش کریں۔
- 18. فریژ میں یا ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔



## چکن نوڈلز سوپ

## اجزاء

- بون لیس چکن (کیڑا) : 350 گرام (پالیں)
- نوڈلز : 1 پیکٹ
- پیاز : 1 عدد (چوڑا)
- مٹر کے دانے : 1/4 کپ
- مشروم (سائز کے ہونے) : 1/2 کپ
- پانی : 4 کپ
- اولیو آئل : 1 کھانے کا چمچ
- کارن فلوئر : 2 کھانے کے چمچ
- کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
- نمک : حسب ذائقہ
- ہری پیاز : گارنش کے لیے

## ترکیب

- 1. تین میں آئل گرم کر کے چکن، مشروم، مٹر اور پیاز ہلکا فرائی کریں۔
- 2. اب اس میں پانی اور نوڈلز ڈال کر ابالیں۔
- 3. نوڈلز گل جائیں تو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر دیں۔
- 4. تھوڑے سے پانی میں کارن فلوئر حل کر کے سوپ میں ڈال دیں۔
- 5. سوپ گاڑھا ہونے پر ہری پیاز سے گارنش کر کے سرو کریں۔





شب ف شازیہ

## فج براونی

### اجزاء

نمک : 1/2 چائے کاجج	ٹکس (نہر پین کے) : 1 کپ
آخروٹ (چوڑے) : 1/2 کپ	چاکلیٹ (نہر) : 1 کپ
ونلا ایسنس : 1/2 چائے کاجج	چینی : 1 کپ (ہینٹ نیس)
	انڈا : 4 عدد (ہینٹ نیس)
	میدہ : 1 کپ

### ترکیب

- اوون کو 350°F پر گرم کر لیں۔
- پین میں ٹکس اور چاکلیٹ اکٹھے گرم کریں۔
- اس دوران کاجج سے ہلاتے رہیں۔ یکجا ہو جائیں تو چینی مکس کر کے چولہے سے اتار لیں۔
- تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو انڈے بھی مکس کر دیں۔
- میدے میں نمک شامل کر کے چھانیں، پھر چاکلیٹ کے آمیزے میں ڈال کر خوب مکس کریں۔
- ونلا ایسنس اور آخروٹ ڈال کر کچر کو ٹولڈ کر لیں۔
- بیکنگ پین کو چکنا کر کے اس میں یہ آمیزہ نکالیں اور 30-35 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر تھوڑی دیر کے لیے ڈائر ایک پر رکھیں۔
- نکال کر ککڑوں میں کاٹ لیں۔
- چائے/کافی کے ساتھ سرو کریں۔



چاکلیٹ 1 کپ Rs. 80/-



میدہ 1 کپ Rs. 20/-



انڈا 4 عدد Rs. 28/-



چینی 1 کپ Rs. 15/-

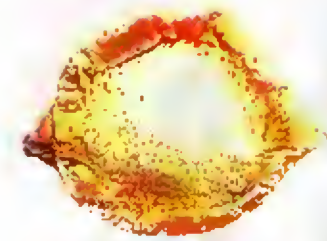
= Budget 143



## قصوری فرائیڈ فش

### اجزاء

فش (ریو) : 1/2 کلو (پلے)	بیس : 1 کپ
انڈا : 2 عدد	سرخ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کاجج
سفید زیرہ : 1 چائے کاجج	گرم مصالحہ پاؤڈر : 1/2 چائے کاجج
چاٹ مصالحہ : 1 چائے کاجج	
اجوائن (مکئی ہوئی) : 1 کھانے کاجج	سویا سوس : 2 کھانے کاجج
ادریک لہسن پیسٹ : 2 کھانے کاجج	لیموں کا رس : 3 کھانے کاجج
نمک : حسب ذائقہ	آئل : فرائنگ کے لیے



بیس 1 کپ Rs. 20/-



فش 1/2 کلو Rs. 250/-



لیموں کا رس Rs. 5/-



انڈا 2 عدد Rs. 7/-

= Budget 282

### ترکیب

- فش کو دھو کر پیپر ٹاول پر خشک کر لیں۔
- اب لہسن اور دریک پیسٹ، نمک، ایک کچھ سرخ مرچ پاؤڈر، سفید زیرہ، اجوائن، لیموں کا رس، سویا سوس اور دو کھانے کاجج بیسن لگا کر 4-5 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- بقیہ بیسن میں انڈا، نمک، بقیہ سرخ مرچ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، چاٹ مصالحہ اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے بیئر تیار کر لیں۔
- فش کو بیئر میں ڈپ کر کے تیز گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔





شیف شازیہ

Free Delivery  
شیف شازیہ  
گوشت کے پکوان



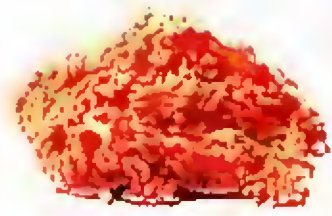
## اسٹوڈنٹ چیمبر

### ترکیب

- فیلنگ کے تمام اجزاء ہائل میں مکس کر لیں۔
- دودھ، نمک، چیز اور میدہ، اچھی طرح سے گوندھ لیں۔
- اب اس کے چھوٹے چڑے بنا کر پھینیں۔ درمیان میں ایک ایک چٹائی
- فیلنگ رکھ کر گول بند کر دیں۔
- پھر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- سرنگ ڈش میں ساڑا پتا کھیرے، نمنا اور پیاز کے سائز بچھا لیں۔
- اوپر تیار ہوا رکھ کر سرنگ کریں۔



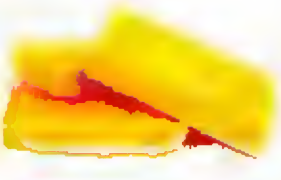
میدہ 1 کپ - RS 20



چکن قزیمہ 1 پاؤ - RS 40



دودھ 1/2 کپ - RS 18



چیز 1/2 کپ - RS 70

= Budget 148

## اجنل

- میدہ : 1 کپ
- چیز 1/2 کپ
- دودھ : 1/2 کپ
- نمک : 1 چمچی
- آئل : حسب ضرورت

### فلنگ کے لیے

#### MENU

- آلو : 2 عدد (ہال کرناں کر لیں)
- برنی مرچ : 1 عدد (پہنچ)
- پیاز : 1 عدد (پہنچ)
- برادھنیا (پہنچ) : 1 کمانے کا چٹائی
- سرخ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چٹائی
- گرم مصالحہ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چٹائی
- نمک : حسب ذائقہ

### سرنگ کے لیے

- سلاڈ پتا : چند عدد
- کھیرا : 1 عدد (سلاڈ)
- نماز : 1 عدد (سلاڈ)
- پیاز : 1 عدد (سلاڈ)

شیف  
Chef Special



# وہی ٹیلی ویژن پیڈیٹر

شیف شازیہ



## اجزاء

نوٹ: نیچے

میوہ : 3 کپ	آلو : 2 عدد (بال بس)
کھن : 1/2 کپ	پیاز : 1/2 عدد (چوڑا)
لیمون کارس : 1 چائے کا چمچ	چیز (کٹائی ہوئی) : 1 کپ
نمک : 1 چائے کا چمچ	پالک (انٹی ہوئی) : 1/2 کپ
انڈا : 1 عدد (بیٹ بس)	لیمون کارس : 1 کھانے کا چمچ
آئل : بیکنگ کے لیے	چلی سوس : 1 کھانے کا چمچ
انی (مٹھا) : حسب ضرورت	ہری مرچ (چوڑا) : 1 چائے کا چمچ
	نمک : 1 چائے کا چمچ
	سرکہ : 1/2 چائے کا چمچ



انڈا 1 عدد Rs. 70/-

+

میوہ 3 کپ Rs. 50/-



آلو 2 عدد Rs. 30/-

+

چیز 1 کپ Rs. 150/-

Budget 237

## ترکیب

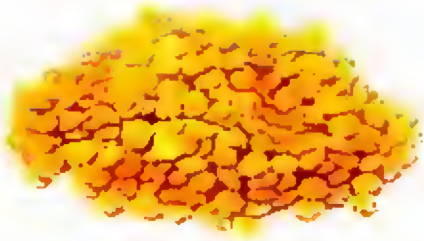
- ڈو کے تمام اجزاء مکس کر کے گوندھ لیں۔
- ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- فلنگ کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- ڈو کے پھولے پیڑے بنا کر تیل لیں۔
- پھر ان میں فلنگ بھر کر پیپینیز کی شکل میں رول کر لیں۔
- آئل اور انڈے سے برش کر کے 40 منٹ کے لیے 180°C پر بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر چائے کے ساتھ سرو کریں۔







برادھنیا - Rs. 50



دال چنا 1 کپ - Rs. 20



پیاز اعدد - Rs. 10



برقی مرغی - Rs. 10

= Budget 42

## دال وڈا

شیف شازیہ Special



### اجزاء

دال چنا	: 1 کپ (3 کھلے کے لیے بخوریں)
اورک لیمن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
برادھنیا (پہ پڑ)	: 2 کھانے کے چمچ
سرخ مرچ (کٹی ہوئی)	: 1 چائے کا چمچ
برقی مرغی (پہ پڑ)	: 2 چائے کے چمچ
پیاز	: 1 عدد (پہ پڑ)
اورنگا نو	: 1 چائے کا چمچ
چاہاؤں کا آٹا	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: 3-4 کھانے کے چمچ

### ترکیب

- دال کو بغیر پانی شامل کیے گراؤ کر لیں۔
- آئل کے علاوہ تمام اجزاء دال کو مزید گراؤ کر لیں۔
- اب گیلے ہاتھوں کی مدد سے اس کی پیسٹ بنالیں۔
- چین میں آئل گرم کر کے اس میں پیسٹ ڈال کر گرائیں۔
- تیار ہونے پر کچپ یا پسندیدہ ڈی پنگ کے ساتھ سرو کریں۔

**NOVA**  
GLASSWARE











Special  
حکیم عبدالغفار آغا

## بنانا پیسٹری

### اجزاء

میدہ : 1/4 کپ	کریم چیز : 1 کھانے کا چمچ
ویجی ٹیبل آئل : 1/4 کپ	اخروٹ (چوڑا) : 2 کھانے کے چمچ
شوگر : 3/4 کپ	مکھن : 3 کھانے کے چمچ (پیمائش)
کھٹی کریم : 1/3 کپ	ونیل ایکسٹریکٹ : 1/2 چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ	دارچینی پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا : 1/4 چائے کا چمچ	شوگر پاؤڈر : 3/4 کپ
نمک : 1/4 چائے کا چمچ	
اپیل سوس : 2 کھانے کے چمچ	
انڈا : 1 عدد	
کیلا : 3 عدد (میش کر لیں)	

### ترکیب

- اوون کو 350°F پر گرم کریں۔
- ذو کے تمام اجزاء ایک شرک مکسر میں 2-3 منٹ کے لیے مکس کریں۔
- پھر بیکنگ پیمن میں ڈال کر 20-25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- اوون سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں۔
- اخروٹ کے علاوہ فروسٹنگ کے تمام اجزاء اچھی طرح مکس کریں کہ نوم بننے لگے۔
- اب تیار کرک پرفرو سٹنگ اور اخروٹ پھیلا کر ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔
- کلڑوں میں کٹ کر سرو کریں۔



## اسٹیک وگرتیس ایٹل

### اجزاء

بیف اسٹیک : 1/2 پاؤ (امریکی)	لیمونس کا رس : 1 کھانے کا چمچ
مسٹرڈ سیڈز : 1 کھانے کا چمچ	ویجی ٹیبل آئل : 2 کھانے کے چمچ
سرکہ : 2 کھانے کے چمچ	سویا سوس : 2 چائے کے چمچ
ورچسٹر سائرسوس : 2 چائے کے چمچ	گٹی سرخ مرچ : 1/4 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
سیلڈ کے لیے	
راکٹ لیوز : 6-8 عدد	سیب (برا) : 1 عدد (باریک سلائس)
انگور (سرخ) : 1 کپ	کھیرا : 1 عدد (باریک سلائس کٹ لیں)
پیاز : 1/2 عدد (باریک سلائس کٹ لیں)	فیٹا چیز (چوڑا) : 1/2 کپ

### ڈریسنگ کے لیے

مسٹرڈ سیڈز : 2 چائے کے چمچ	سرکہ : 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس : 2 چائے کے چمچ	شہد : 2 چائے کے چمچ
اولیو آئل : 1/4 کپ	نمک : حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ	

### ترکیب

- بیف کے تمام اجزاء مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے پزار بنے دیں۔
- پھر پیمن میں فرائی کر لیں۔ تقریباً گل جائے تو دونوں طرف سے 2-3 منٹ کے لیے گرل کر لیں۔
- ڈریسنگ کے اجزاء باؤل میں مکس کر لیں۔
- اب اس میں سیلڈ کے اجزاء شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں سیلڈ ڈالیں۔ اوپر تیار بیف رکھیں۔
- فریش مرر کریں۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)





Free Delivery  
حکیم صاحب کا  
دسترخوان



## مٹر پنیر

### ترکیب

- ایک چین میں آئل گرم کر کے پنیر کے ٹکڑے فرائی کریں، پھر پیاز ڈال کر فرائی کر لیں۔
- اب مٹر ڈال کر 2-3 منٹ فرائی کریں۔
- دہی، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی اور اورنگ ڈال کر چند منٹ مزید بھجھیں۔
- اب اس میں نمک اور پانی شامل کر کے تیز آگ پر مٹر گلنے تک پکائیں۔
- برے دھنیے سے تھاکر پیش کریں۔

حکیم عبدالغفار آغا



### اجزاء

250 گرام	مٹر
200 گرام (دہی)	پیاز
250 گرام (نیوز)	پنیر
12 گرام	آئل
125 گرام	دہی (بھینسا)
10 گرام	برابھنیا
1/2 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1/4 چائے کا چمچ	ہلدی پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	اورنگ پیسٹ
1/2 کپ	پانی
حسب ذائقہ	نمک

Chef Special





# چکن تریاکی

حکیم عبدالغفار آغا

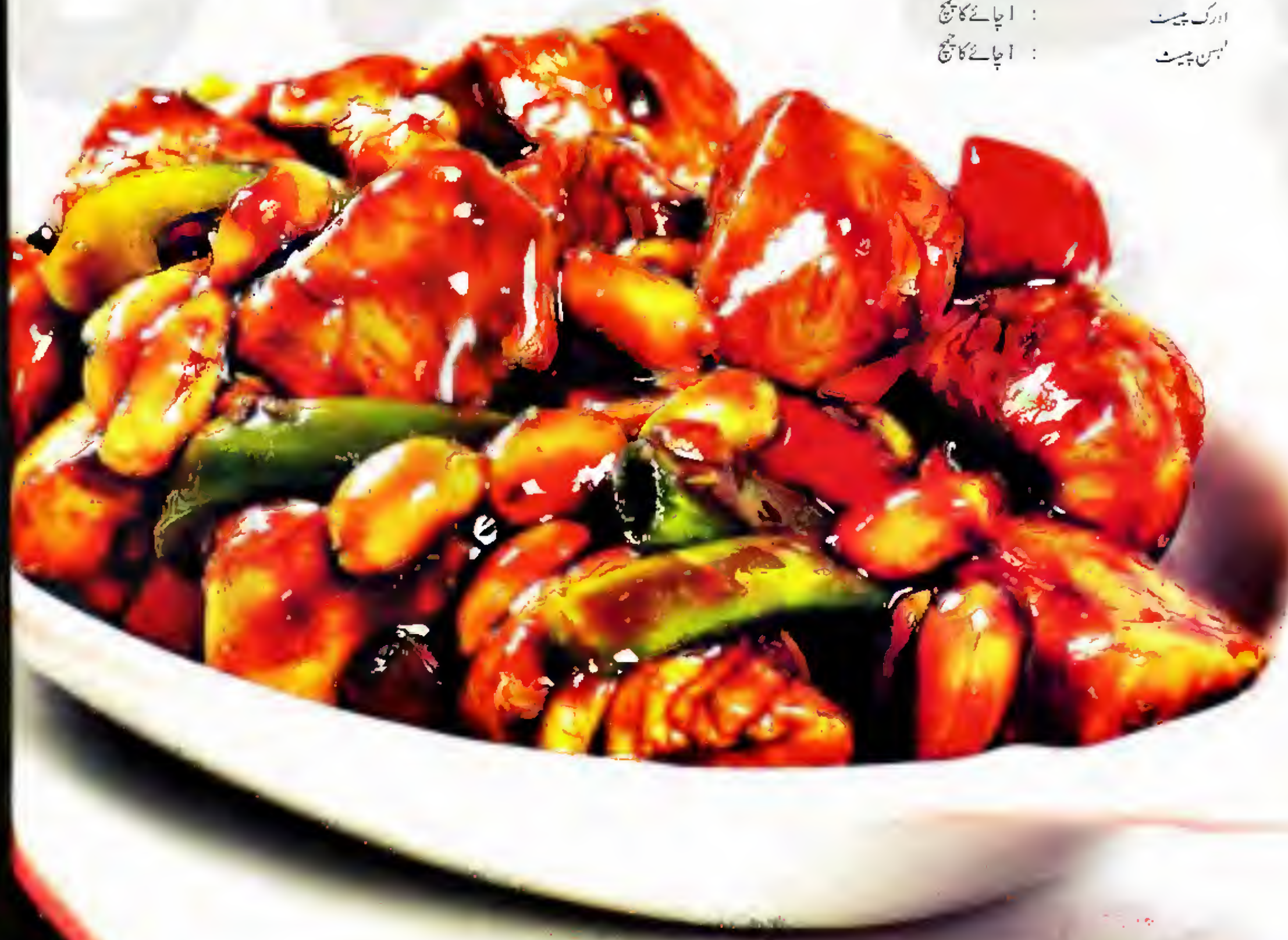


## ترکیب

- تریاکی سوس کے تمام اجزاء، لیکن آٹھ پر پکائیں۔ چینی مکس ہو جائے تو اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں۔
- اب 1/2 کپ تریاکی سوس چکن پر لگا کر ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- بین میں اولیہ آئل ہکا گرم کر کے چکن اور لہسن فرائی کریں۔ چکن گل جائے تو نکال کر الگ رکھ لیں۔
- بین میں دونوں قسم کی شملہ مرچ اور ہرنی پیاز فرائی کریں۔ پھر الگ رکھا گیا چکن اور موگ پھل شامل کر کے تھوڑا سا پکائیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرہ کریں۔

## اجزاء

چکن کیوبز	1 کلو
لہسن (چوب)	2 چائے کے چمچ
سرخ شملہ مرچ (سائز)	1 کپ
سبز شملہ مرچ (سائز)	1 کپ
موگ پھل (روٹ)	1 کپ
ہرنی پیاز	8 عدد (کٹ لیں)
اولیہ آئل	حسب ضرورت
تریاکی سوس کے لیے	
سویا سوس	1 کپ
رائس ونگر	1/2 کپ
چینی	2 کھانے کے چمچ
اورک پیسٹ	1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	1 چائے کا چمچ





# Low cal Recipes

حکیم عبدالغفار آغا



## Shape your Body

فٹ اور اسمارت رہنے کے لیے کھانا کم کرنے سے آپ کمزوری اور لاغر پن کا شکار ہو سکتی ہیں لیکن ایکسر سائز کرنے سے باڈی متوازن اور خوبصورت دکھائی دیتی ہے۔ اس ماہ کی ایکسر سائز پ ورچ ذیل ہے۔  
ہموار زمین پر بالکل چت لیٹ جائیں۔ تھوڑی دیر کے لیے گہرے سانس لیں۔ اب آہستگی سے ٹانگوں اور سر کو اوپر کی طرف اٹھائیں۔ اس دوران بازو بھی سیدھے ٹانگوں کے رخ پھیل جائیں۔ اسی انداز میں اٹھتے ہوئے جب آپ کے ہاتھوں کی ہتھیلیاں گھٹنوں کے لیول تک آجائیں تو تھوڑا سا وقفہ کریں۔ پھر آہستگی سے پہلی پوزیشن میں آجائیں۔ یعنی لیٹ جائیں۔ یہ ایکسر سائز 10-15 منٹ کریں۔ اس سے کندھوں، کولہوں، ٹانگوں اور پیٹ کی ورزش ہو سکے گی۔ ایکسر سائز کرتے وقت بہت تیز حرکات نہ کریں، اس سے نقصان کا احتمال ہو سکتا ہے۔

## بینز پمپکن اسٹیو

سرنگ : 2  
کیلوری : 431

### اجزاء

کیلوری	اجزاء
119	اولیو آئل : 1 کھانے کا چمچ
8	زیرہ : 1 چائے کا چمچ
0	دھنیا (کھانا) : 1 چائے کا چمچ
2	ادارک (چوڑا) : 1/2 چائے کا چمچ
7	کالی مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
40	پیاز : 1 عدد (چوڑا)
2	لہسن پیسٹ : 1/2 چائے کا چمچ
30	ٹماٹر (کٹ لیں) : 1/2 کپ
20	دبئی ٹیبل اسٹاک : 1/2 کپ
99	لوبیا : 1 کپ (نالی لیں)
104	پمپکن : 400 گرام (کے برکٹ لیں)
0	نمک : حسب ذائقہ

### گارنشنگ کے لیے

0	ہر ادھنا : حسب ضرورت
0	ریڈ چلی فلیکس : 1 چائے کا چمچ
0	بروکلی (کٹی ہوئی) : 1 کھانے کا چمچ

### ترکیب

- بین میں آئل گرم کر کے زیرہ کڑائیں۔
- اب لہسن، ادارک اور پیاز سائے کریں۔
- پھر ٹماٹر اور اسٹاک ڈال کر اٹھالیں۔ آٹھ بج کر کے لوبیا اور پمپکن بھی ڈال دیں۔
- پمپکن گل جائے تو نمک، دھنیا اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر دیں۔
- چمچ کی مدد سے ہلکا ہلکا میس کرتے جائیں۔
- سرنگ باؤل میں نکال کر گارنشنگ کر کے گرم گرم سرو کریں۔





# شمع زندگی کی



With Vitamin A, D & E

Crystal Clear, Light & Easy to Digest

Reduce Risk of Heart Diseases



ASSOCIATED INDUSTRIES LIMITED INDUSTRIAL AREA AMANGARH, NOWSHERA  
ISO 9001:2008, ISO 14001:2004 ISO 22000:2005 CERTIFIED COMPANY  
Associated Industries Limited





## ملک کارن سوپ

سرونگ : 2  
لو کال : 192



### اجزاء

کیلو ری	اجزاء
59	فریزن کارن : 2 کپ + کھانے کے چمچ
8	زیرہ : 1 چائے کا چمچ
50	دہی ٹیل برتھ : 2 1/2 کپ
75	ملک پاؤڈر : 1/2 کپ
0	گن کالی مرچ : حسب ذائقہ
0	نمک : حسب ذائقہ
0	گارنش کے لیے
0	نمائز (چمچ) : 1 کھانے کا چمچ
0	ہری مرچ (چمچ) : 1 چائے کا چمچ

### ترکیب

- بلینڈر میں 1/2 کپ کارن، ملک پاؤڈر، برتھ، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ہلکا سا بنینڈ کریں۔
- اب پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر ابال آنے دیں۔
- زیرہ اور دو کھانے کے چمچ کارن ڈال کر 2-3 منٹ مزید پکائیں۔
- ہری مرچ اور نمائز سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔

## لوگرٹ کوکیز

سرونگ : 2  
لو کال : 432

### اجزاء

کیلو ری	اجزاء
80	کوکیز / بسکٹ : 1 پیکٹ
102	دہی (ٹھنڈی پھانی کے) : 1/2 کپ
90	کالچ چیز (چمچ) : 1/2 کپ
8	نمائز زیرہ : 1 چائے کا چمچ
0	پودینہ (مٹھا) : 1 چائے کا چمچ
16	چینی (پاؤڈر) : 1 چائے کا چمچ
54	انڈا (انڈا) : 1 عدد (سٹش کر لیں)
30	چھندر (دھان) : 1 عدد (باریک چمچ)
12	ہری پیاز : 1 عدد (باریک کاٹ لیں)
40	نمائز : 2 عدد

### ترکیب

- دہی میں انڈا، چینی، چیز، زیرہ اور پودینہ شامل کر کے ہلکا سا پھیلت لیں۔
- نمائز کا چھلکا اتار کر اسے باریک سلاٹس میں کاٹ لیں۔
- سرونگ ٹرے میں کوکیز / بسکٹ رکھیں۔
- اوپر ایک کھانے کا چمچ دہی کا آمیزہ پھیلائیں۔
- نمائز کا سلاٹس رکھ کر ہری پیاز اور چھندر چھڑک دیں۔
- فریش سرو کریں۔

### اجزاء

کیلو ری	اجزاء
82	پائن اپل (چمچ) : 1 کپ
15	سرخ شملہ مرچ (چمچ) : 1/2 کپ
22	نمائز (چمچ) : 1/2 کپ
23	پیاز (چمچ) : 1/2 کپ
4	ہرا دھنیا (چمچ) : 1/2 کپ
18	ہری مرچ : 1 عدد (چمچ)
1	ٹیسل لیوز : 4-5 عدد (چمچ)
1	ریڈ چلی فلکس : 1/2 چائے کا چمچ
6	لیمن جوس : 2 کھانے کے چمچ
2	کالی مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
2	لہسن (چمچ) : 1/2 چائے کا چمچ
0	اورنگینو : 1/2 چائے کا چمچ
119	اولیو آئل : 1 کھانے کا چمچ
40	نمائز کچپ : 2 کھانے کے چمچ

### ترکیب

- پین میں آئل گرم کر کے نمائز، پیاز، پائن اپل اور شملہ مرچ سائے کریں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر 3-4 منٹ ہلکی آنچ پر مزید سائے کریں۔
- بجوسی ہوجائے تو سرونگ باؤل میں نکال لیں۔
- چپس، ٹماٹوز کے ساتھ سرو کریں۔

## جوسی سالسہ

سرونگ : 2  
لو کال : 335





# کوکو آلمنڈ ملک

## اجزاء

2 کپ :	دودھ
1 کھانے کا چمچ :	بادام (مراشد کر لیں)
1 کھانے کا چمچ :	کوکو پاؤڈر
2 کھانے کے چمچ :	کریم
1 چائے کا چمچ :	شہد
¼ چائے کا چمچ :	وینیلا ایسنس



## ترکیب

- دودھ میں تمام اجزاء ڈال کر بلینڈ کر لیں۔
- سرنگ گلاس میں نکال کر گارنشنگ کر کے سرو کریں۔



# کٹلس سینڈویچ

## اجزاء

1 کھانے کا چمچ :	ادرک (چوڑا)	8 عدد :	بریڈ سلائس
2 کھانے کے چمچ :	ہیرا دھنیا (چوڑا)	2 عدد (بیچٹ لیں) :	انڈے
2-3 کھانے کے چمچ :	املی پیسٹ	2 عدد (سلائسز کاٹ لیں) :	ٹماٹر
حسب ضرورت :	کھن	2 کپ :	آلو (آبال کریش کر لیں)
حسب ذائقہ :	نمک	2 کپ :	بریڈ کریمز
فرائنگ کے لیے :	آئل	¼ کپ :	مایونیز

## ترکیب

- بریڈ سلائسز کے کنارے کاٹ کر کھن میں ٹوسٹ کر لیں۔
- پھر کوکیز کنری مدد سے گول گول کاٹ لیں۔
- آلوؤں میں املی پیسٹ، ہیرا دھنیا، ادرک اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اس مکسچر کے گول کالے گئے بریڈ سلائسز جتنے کباب بنائیں اور انڈے میں ڈپ کر کے بریڈ کریمز لگا کر آئل میں گولڈن براؤن فرائی کر لیں۔
- ایک بریڈ سلائس پر مایونیز لگا کر کباب رکھیں۔ پھر اس پر ٹماٹر کا سلائس رکھ کر دوسرا بریڈ سلائس رکھ دیں۔
- ٹوتھ پکس لگا کر فریش سرو کریں۔





بشکریہ: ثناء عدیل

## مکھانا کھیر

### اجزاء

کھانے	: 15-20 عدد
بریز سائس	: 2 عدد (کٹاؤں کاٹ لیں)
دودھ	: 1 لٹر
چاول (آٹے ہونے)	: 1/2 کپ
کھویا	: 1/2 کپ
بادام (کٹے ہونے)	: 1/4 کپ
الاجی پاؤڈر	: 1 چائے کاجج
دارچینی پاؤڈر	: 1/4 چائے کاجج

### ترکیب

- بریز سائس کو کیوبز میں کاٹ لیں۔
- دودھ میں الاجی اور دارچینی پاؤڈر ڈال کر ڈالیں۔
- بالائی آنے لگے تو کھویا اور چاول ڈال کر کچھ سے ہلاتے ہوئے پکائیں۔
- !!! گارنشاہو نے لگے تو کھانے اور بریز کیوبز ڈال کر کھانے نرم ہونے تک پکائیں۔
- کٹے ہوئے بادام ڈال کر چوڑھے سے اتار لیں۔
- گرم گرم یا ٹھنڈی کر کے سرو کریں۔

محکمہ  
الضمان

## چکن حلیم

### اجزاء

700 گرام (میزیں)	: بون لیس چکن بریسٹ
2 کپ (رات برے لے جھوڑیں)	: دال مکس (حلیم)
1/2 کپ	: کوئنگ آئل
1 کپ	: پیاز (ہرنڈ)
1/2 کپ	: لیمن کا رس
2 عدد (ہپ لیس)	: چکن کیوبز
2 کھانے کاجج	: اورک لیس پیسٹ
2-3 کھانے کاجج	: حلیم مصالحہ
: حسب ذائقہ	: نمک

### گارنشنگ کے لیے

1/2 کپ	: فرائینڈ پیاز
1 کھانے کاجج	: اورک (بولیں)
1 کھانے کاجج	: براؤنیا (ہرنڈ)
1 کھانے کاجج	: بری سرچ (ہرنڈ)

### ترکیب

- آئل گرم کر کے اس میں پیاز سائے کریں۔
- پھر چکن ڈال کر 2-3 منٹ فرائی کریں۔
- اورک لیس پیسٹ، چکن کیوبز، حلیم مصالحہ اور 1/2 کپ پانی ڈال کر بلکنی آؤٹ پر ڈھک کر 5-7 منٹ پکائیں۔
- تیار ہونے پر کھانے کی مدد سے چکن کے ریٹے کر لیں۔
- بھگوئی ہوئیں، دالیں اُبال کر چکن میں شامل کریں۔
- حسب ضرورت پانی ڈال کر بلکنی آؤٹ پر 5 منٹ کے لیے پکائیں۔
- اب آؤٹ کچر کال کر بلینڈ کر لیں اور واپس باقی کچر میں ڈال دیں۔
- حلیم تیار ہو جائے تو نمک اور لیمن کا رس کر کے چوڑھے سے اتار لیں۔
- گارنشنگ کے اجزاء کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔



# دیگی حلیم جیسا پرفیکٹ مزا!



بہترین ذائقے کے لیے شان چاٹ مصالحے کے ساتھ پیش کریں



# Faisal Qureshi

**فیصل قریشی** کا شمار پاکستان کے اُن ور اسٹائل ایکٹرز میں ہوتا ہے جنہوں نے حقیقت سے قریب ترین کردار نگاری کے علاوہ ڈائریکشن، پروڈکشن اور شو ہوسٹنگ میں بھی اپنے ہنر کے جوہر دکھائے۔ ٹی وی چینلز کی بہتات کے اس دور میں اپنی ایک منفرد شناخت بنانا اور پھر اسے قائم رکھنا بلاشبہ فیصل کی بڑی کامیابی ہے۔ آئیے اس شوخ طبع، ہمہ جہت فنکار کی شخصیت کا عکس الفاظ کے آئینے میں دیکھتے ہیں۔



**شیف ایجنٹ:** اپنے بچپن کے بارے میں کچھ بتائیے؟  
**فیصل قریشی:** میری والدہ افشاں قریشی شو بزنس سے وابستہ ہیں لہذا میرا بچپن اسی فیلڈ میں گزرا۔ ڈراما "منہاجار" میں پہلی مرتبہ ٹی وی اسکرین پر آنے کے بعد ٹی وی اور فلم میں بطور چائلڈ اسٹار کام کیا۔ یہاں سے پھر سس کا ہو کے رہ گیا۔  
**شیف ایجنٹ:** کس ذرا سے تہ پہچان ملی؟  
**فیصل قریشی:** ڈراما سیریل "بونا فرام نوہ نیک سنگھ" سے مجھے صحیح معنوں میں شہرت ملی۔ بونے کا کردار ہی میری پہچان بنا۔  
**شیف ایجنٹ:** کس قسم کے کردار پسند ہیں؟  
**فیصل قریشی:** میں ذرا مختلف قسم کے کردار پسند کرتا ہوں۔ آف بیٹ کریکٹر ڈراما کامیڈی کرنے کا اپنا ہی لطف ہے۔  
**شیف ایجنٹ:** آپ کا ڈراما سیریل "بشر موسن" بہت پسند کیا جا رہا ہے۔  
**فیصل قریشی:** "بشر موسن" پاکستان کا مہنگا ترین ڈراما ہے۔ اس سے زیادہ cosily ڈراما پاکستان میں نہیں بنایا گیا۔ پوری ٹیم کی محنت کا کمال ہے کہ لوگ اسے بے حد پسند کر رہے ہیں۔  
**شیف ایجنٹ:** "بشر موسن" میں آپ نے منفی کردار ادا کیا ہے، ہیرو سے کون بنا کیسا لگا؟  
**فیصل قریشی:** یہ منفرد قسم کا تجربہ ہے۔ لوگ مجھے فون کر کے پوچھتے ہیں کہ آپ نے "بشر موسن" میں منفی کردار کیوں ادا کیا۔ آپ کو یہ رول ملے نہیں کرنا چاہیے تھا۔ دراصل لوگ ہمیں اسی کردار سے جانتے ہیں، جس کردار میں ٹی وی پر دیکھتے ہیں۔  
**شیف ایجنٹ:** اگر انڈیا سے کام کی آفر بہت کریں گے؟  
**فیصل قریشی:** کام کرنے میں کوئی حرج نہیں، البتہ کام معیاری ہونا چاہیے۔ غیر معیاری اور غیر ضروری کردار ادا کرنے کا مجھے کوئی شوق نہیں۔  
**شیف ایجنٹ:** سلیبریز مغرور کیوں ہوتی ہیں؟  
**فیصل قریشی:** مغرور نہیں ہوتیں۔ وقت کی کمی کی وجہ سے مسائل پیش آتے ہیں اور فنر ہمیں مغرور سمجھا شروع کر دیتے ہیں۔



## ”انڈین ڈرامے ہوں یا ترکی کے ڈرامے، پاکستانی ڈراموں کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ مجھے فخر ہے کہ میں پاکستانی ڈراما انڈسٹری کا حصہ ہوں“



میں جتنا stay ہوتا تھا، وہ اب ممکن نہیں۔ اب ایڈیٹنگ تبدیل ہو گئی ہے۔ اس لیے حال کے ڈرامے کا ماضی سے موازنہ کرنا میرے خیال میں بے وقوفی ہے۔

شیف اسٹیل: آپ نے کتنی فلموں میں کام کیا؟

فیصل قریشی: تقریباً اٹھارہ، انیس فلمیں کیں۔

شیف اسٹیل: پاکستانی ڈراموں کے بارے میں کیا کہیں گے؟

فیصل قریشی: پاکستانی ڈراموں نے دنیا بھر میں پاکستان کا نام روشن کیا ہے۔ انڈین ڈرامے ہوں یا ترکی کے ڈرامے، پاکستانی ڈراموں کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ مجھے فخر ہے کہ میں پاکستانی ڈراما انڈسٹری کا حصہ ہوں۔

شیف اسٹیل: کیرے کے سامنے اور پیچھے فیصل قریشی میں کیا

### آپ کبھی موٹے نہیں ہوں گے اگر صرف اتنا کھانا کھائیں جتنا آپ کی دونوں ہتھیلیوں میں سما جائے

شیف اسٹیل: آپ کا کوئی سائیڈ برنس بھی ہے؟

فیصل قریشی: جی ہاں میری ایک Event Management Company ہے۔

فرق ہے؟

فیصل قریشی: کیرے کے سامنے پر فیشن ہوں اور کیرے کے پیچھے ایک نارمل انسان۔

شیف اسٹیل: اپنی شخصیت کو کیسے بیان کریں گے؟

فیصل قریشی: حاضر جواب، موڈی اور حساس۔

شیف اسٹیل: عشق اور محبت کو کیسے Define کریں گے؟

فیصل قریشی: محبت ذرا سویت ہوتی ہے۔ عشق جنون کا نام ہے۔ جب جنون سرچڑھ جائے تو عشق بن جاتا ہے۔ عشق کی منزل بہت کٹھن ہے۔

شیف اسٹیل: بچوں میں سے کسی کا شو بیز میں آنے کا ارادہ ہے؟

فیصل قریشی: یہ ان پر منحصر ہے۔ میں ان والدین میں سے نہیں جو اپنی پسند کو بچوں پر مسلط کرتے ہیں۔ ان کی لائف ہے، وہ جو بھی بننا چاہیں، میں انھیں اسپورٹ کروں گا۔ البتہ پہلے ایجوکیشن مکمل کریں،

شیف اسٹیل: آپ کی ڈریسنگ کون سلیکٹ کرتا ہے؟

فیصل قریشی: مجھے اچھی ڈریسنگ کا شوق ہے۔ اپنی ڈریسنگ خود سلیکٹ کرتا ہوں۔ ڈراموں میں جو ڈریس اچھا لگے وہ خرید کر پہنتا ہوں۔

شیف اسٹیل: آپ کے پسندیدہ ایکٹر کون ہیں؟

فیصل قریشی: سینئرز میں کئی نمایاں نام ہیں جیسے قوی انکل، خیام سرحدی (مرحوم)، فرووس جمال، عابد علی، طلعت حسین، شکیل، نعمان اعجاز، علی اعجاز، ندیم، جاوید شیخ، وحید مراد اور خواتین میں عظمیٰ گیلانی، صابر پرویز، حنا دل پذیر، نادیہ جمیل، سورا ندیم۔ سب سے میں نے بہت کچھ سیکھا ہے۔ جو نیوز میں فید مصطفیٰ، حمزہ علی، صنم سعید، ماہرہ خان، سبل اور مایا اچھا کام کر رہی ہیں۔

### لوگ مجھے فون کر کے پوچھتے ہیں کہ آپ نے بشر مومن میں منشی کر، اریکول ادا کیا

اس کے بعد جو مرضی کریں۔

شیف اسٹیل: اپنی ایک خوبی اور ایک خرابی بتائیے؟

فیصل قریشی: خوبی یہ ہے کہ میں اپنے کام پر بہت زیادہ فوکس رکھتا ہوں اور سب سے بڑی خرابی یہ کہ میرا سبک کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔

شیف اسٹیل: فارغ وقت میں کیا کرتے ہیں؟

فیصل قریشی: فرصت کے اوقات میں گھومنا پھرنا، گھر کا تھوڑا بہت کام، اس کے علاوہ کرکٹ کھیلنا، میوزک سننا، فلمیں دیکھنا اچھا لگتا ہے۔

شیف اسٹیل: آپ کو کوئلہ میں دلچسپی ہے؟

فیصل قریشی: میری امی بہت اچھا کھانا بناتی ہیں۔ میں بھی تجرباتی کھانے بناتا ہوں۔

شیف اسٹیل: کھانے میں کیا پسند ہے؟

شیف اسٹیل: آپ کیا فرق دیکھتے ہیں؟

فیصل قریشی: اب مقابلہ بازی بہت زیادہ بڑھ گئی ہے، پہلے ہفتے میں ایک ہی ڈراما چلتا تھا۔ جب کہ آج کئی ڈرامے کرنے کے بعد بھی لوگ اداکاروں کو نہیں پہچانتے۔ ایک ہفتے میں تقریباً 390 ڈرامے چلتے ہیں۔ اگر ان میں سے کوئی ڈراما ناظرین کو پسند آ جائے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ اچھا کام کر رہے ہیں۔ پہلے وقت میں تو جنگل میں مورنا چاکس نے دیکھا والا معاملہ تھا۔ جب کہ آج مقابلہ بہت سخت ہے۔ آپ کو ہر دن ایک نئی اور مختلف چیز کرنی ہے۔ ہر روز ایک نئی سوچ اور دریافت چاہیے۔ اُس دور میں ڈرامے جتنے slow تھے اور ان

فیصل قریشی: سالن فٹ، چاہے کسی طرح سے بنی ہو۔ اس کے علاوہ سوٹ اور کڑھی چاند بہت پسند ہیں۔ مجھے فرنیچر ٹوسٹ کھانے کا بہت شوق ہے۔ skimmed milk میں شہد یا sweetner ملا کر فرنیچر ٹوسٹ بنالیتا ہوں۔

شیف اسٹیل: رشتہ کے لیے کیا کرتے ہیں؟

فیصل قریشی: گرین ٹی کا استعمال زیادہ کرتا ہوں۔ ہلکی پھلکی ورزش بھی چلتی رہتی ہے۔ ناشتے میں بران بریڈ کے دو سلاکسز یا پھر fat free cereals لیتا ہوں۔ دوپہر میں جو بھی سالن ہو، اس کے ساتھ دو تین سلاکسز کھالیتا ہوں۔ رات کا کھانا سونے سے 4.5 گھنٹے پہلے کھا لیتا ہوں۔ رات کا کھانا روزانہ مختلف ہوتا ہے۔ کبھی سلاڈو کبھی ککے، کبھی اسٹیک، کبھی صرف وال پیٹی تو کبھی دودھ پی لیا۔

شیف اسٹیل: فٹنس بارے میں کوئی ٹپ دیں؟

فیصل قریشی: آپ کبھی موٹے نہیں ہوں گے اگر صرف اتنا کھانا کھائیں جتنا آپ کی دونوں ہتھیلیوں میں سما جائے۔ اس کے ساتھ ورزش یا کوئی بھی جسمانی مشقت والا کام کرنا بہت ضروری ہے۔ مثلاً پوچا لگانا، سیزھیاں چرھنا، ڈانس، واک، جم، یوگا یعنی کچھ بھی کر لیں۔ پھل اور دیری پروڈکٹس ضرور کھائیں۔ 30 سال کی عمر کے بعد دن میں صرف ایک انڈا کھائیں۔ ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ عام طور پر لوگ کھانا بناتے ہوئے سب سے پہلے آئل میں پیاز فرائی کرتے ہیں۔ میں انٹرا طریقہ اختیار کرتا ہوں۔ سالن پکنے کے بعد آخر میں اولیو آئل اوپر

ڈال کر بس دو تین منٹ کے لیے دم دے دیا کیوں کہ اولیو آئل کو پانچ منٹ سے زیادہ پکانے سے آپ کے glands خراب ہو سکتے ہیں۔

شیف اسٹیل: شیف اسٹیل میگزین کے بارے میں کیا کہیں گے؟

فیصل قریشی: اسے دیکھ کر منہ میں پانی آ جاتا ہے۔ مجھے خوش ہے کہ اس میں low cal اور low budget recipes جاری ہیں۔

کسی اور میگزین میں کھانوں میں اتنی ورائٹی نہیں۔

شیف اسٹیل: نئے فکروں کے لیے کوئی پیغام؟

فیصل قریشی: جو بھی اور جہاں بھی کام کریں، پاکستان کے وقار کا خیال رکھیں۔ معیاری کام کریں ورنہ آپ کے فیئرز برا مان جائیں گے۔





عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.com

Aliyah Nazir

# برج عقرب Scorpio

24 اکتوبر تا 22 نومبر

آمدنی میں خاصا اضافہ متوقع ہے



## مشہور شخصیات

مولانا ابوالکلام آزاد، احمد ندیم قاسمی، اندرا گاندھی، ایضاً یارائے شاہ رخ خان، بل گیلیس، جوبی چاوا، پکا سومارن، بوتھرا فیصل قریشی۔

## خصوصیات

منہبوط قوت ارادی، ناقابل تسخیر شخصیت، تقنطیسی نظریں، اعلیٰ معیار، وفادار اور جنس پسند عقرب افراد بہت اہمیت ماہر نفسیات، معالج اور سرچن ہوتے ہیں۔ ان کی اپنی ایک الگ دنیا ہے جسے یہ سب کی نظروں سے چھپا کر رکھتے ہیں۔ یہ کسی بھی معاملے کو سمجھنے میں قطعاً دیر نہیں لگاتے اور بہت جلد بات کی تہ تک پہنچ جاتے ہیں۔ طاقت کا حصول ان کی سرشت میں شامل ہے۔ ان میں کام کرنے کی صلاحیت عام لوگوں سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ جب یہ کسی کام کا ارادہ کر لیں تو پھر ان کی تمام تر توانائیاں اسی پر مرکوز ہو جاتی ہیں۔ کام کے دوران یہ دن رات اپنے پرانے دوست رشتہ دار کچھ بھی یاد نہیں رکھتے۔ بس کام، کام اور کام۔

عقرب افراد اتنے کشادہ دل ہوتے ہیں کہ دوسروں کی خاطر اپنا سب کچھ قربان کر دینے سے بھی دریغ نہیں کرتے۔ یہ بخوبی کہ سب سے گھٹیا وصف سمجھتے ہیں جو کسی بھی طور انہیں قابل قبول نہیں ہوتا، نہ خود میں اور نہ دوسروں میں۔ شدت اور انتہا پسندی ان کی محبت کے نمایاں پہلو ہیں۔ یہ محبت کو صدیوں پر محیط رشتہ سمجھتے ہوئے اسے بڑی سنجیدگی سے لیتے ہیں۔ بہت وفا شعار ہوتے ہیں لہذا کسی کو بچا راستہ چھوڑ دینا یا کوئی چور دروازہ کھلا رکھنا ان کی فطرت کے خلاف ہے۔ اگر انہیں کوئی تحفہ دینا ہو تو یہ بہت مشکل کام ہے کیونکہ انہیں بہت کم چیزیں پسند آتی ہیں۔ البتہ یہ تحفہ دینے والے اور دیے گئے تحفے کو بھی نہیں بھولتے۔

نشان	: بچھو
عنصر	: پانی
حاکم سیارہ	: پلوٹو، مریخ
رنگ	: سرخ، سیاہ
سعدون	: منگل، جمعرات
منسوب حروف	: ان، ائی، او
موافق پتھر	: سوڈا، یاقوت
دوستی	: سرطان، جدوت
ناموافق بروج	: ثور، اسد
محبت	: ثور
کاروبار	: قوس
روحانیت	: سرطان، میزان

## اگلے بارہ ماہ

ان دنوں عقرب افراد میں فطری فکر پر وافر فکری اور دو متضاد احساسات کی روانی دکھائی دے رہی ہے۔ آپ کو نہایت احتیاط اور محتاط رویے کی ضرورت ہے۔ پچھلے 3 سالوں میں عقرب افراد نے اپنی گزشتہ زندگی کی خواہشات، اذیتوں، تشویش، خوف، ذرا کھٹکے، دھڑکے، دکھ، غم، محرومیوں، ناکامیوں وغیرہ کی بازگشت سنی۔ اسی لیے آنے والے دنوں میں ان کا ذہن روشن اور کامیاب دکھائی دیتا ہے۔ آنے والے برس میں کاروباری ممالے سے بہت کامیابیاں دکھائی دے رہی ہیں۔ آپ کو اپنے مالی حالات بہتر انداز سے سنبھالنے ہوں گے، کیونکہ کچھ عرصہ بعد آپ کو سرمایہ کاری کرنا پڑ سکتی ہے۔ بچت میں اضافے کے ساتھ ساتھ منسوبہ بندی بھی درکار ہوگی۔ مجموعی طور پر اگلے 12 ماہ آپ کے لیے کاروباری ترقی کے ہیں۔ آپ کے مالی حالات میں بہت بہتری دکھائی دے رہی ہے۔ آمدنی میں خاصا اضافہ متوقع ہے۔

نئے سال کی فی شاہراہ پر قدم رکھنے سے قبل پچھو برز کیے! اپنی سال گرو کے روز اگلے برس کے بارے سوچنے کی بجائے اپنی گزشتہ زندگی پر ایک تحقیقی اور تجزیاتی نگاہ ڈال لے۔ موازنہ کریں کہ گزشتہ برس ان روز آپ کس مقام پر تھے اور آج کہاں ہیں۔ یہ اس لیے ضروری ہے کہ آنے والے برس میں آپ بہت بڑی ذہنی تبدیلی سے گزرنے والے ہیں۔ یوں لگتا ہے کہ آپ اس وقت ایسے موسم میں ہیں جو بہار آنے سے قبل ہوتا ہے۔ سرد، ٹھنڈا اور گہرا۔ ایسے میں پودے بھی زیر زمین سر اٹھانے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ یوں جیسے دھرتی اپنی سفید چادر اتار کر قوس قزح کی ست رنگی چٹری اڑھنے والی ہو۔ یہ ایسا وقت ہے جہاں ایک دور ختم اور دوسرا شروع ہوگا۔ گزشتہ کچھ برسوں میں زیادہ تر عقرب افراد نے بحث مباحثوں، لڑائی جھگڑوں اور افواہوں کا سامنا کیا۔ ان کا اثر آپ کے ذہن اور ذہنیت پر بھی ہوا۔ اب آپ کے پیش نظر ذہنی، جنگیں، تمدنی اور معاشرتی ترقی ہے۔





عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.com

Aliyah Nazir

# نومبر 2014ء

## ٹاپ وکالڈز

اس ماہ آپ مرکز نگاہ رہنے والے ہیں

### حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)



آپ کے لیے یہ مہینا کسی چیلنج کی طرح ہے۔ آپ کو گلے گا کہ وقت کم اور مقابلہ سخت ہے۔

آپ کے گزشتہ کچھ ہفتوں سے آپ کے ذہن پر بلاوجہ کا غصہ، شک یا ناراضی سوار تھی۔ آپ کی سوچ منفی رخ اختیار کر رہی تھی۔ اب اس ماہ آپ کا ذہن پرسکون ہو گیا ہے اور ہر چیز صاف دکھائی دے رہی ہے۔ وہ جو منفی تھی ایک رو تھی، وہ خود بخود گہری چلی گئی ہے۔ اس ذہنی رو کے ساتھ آپ نے جن معاملات یا رشتوں میں بگاڑ پیدا کر لیا ہے، اب انہیں سلجھانا بھی لازم ہے۔ آپ کے ہاتھوں بلاوجہ عزیمت اٹھانے والے لوگ، آپ سے خاصے ناراض دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ انہیں منانے اور معافی طلب کرنے کا وقت ہے۔ یہ وہ وقت ہے کہ جب فرد کوڑے ہوئے اور آدھے اوجھڑے کام دکھائی دینے لگتے ہیں۔ یہ بات بھی ستانے لگتی ہے کہ اب تو سال ختم ہونے کو ہے۔ یوں آپ بہت سے کام بیک وقت شروع کر سکتے ہیں۔ آپ کے اندر برج حمل کی فطری چیزیں دکھائی دے رہی ہے۔ خود کو ریٹیکس رکھیے۔ گھبرانے یا ڈانٹنے سے نہ تو کوئی کام جلدی ہو جائے گا اور نہ ہی گھڑی رُکے گی۔ اپنا نام ٹیبل بنائیں۔ جو کام ہو سکے وہ کر لیں۔ جو وقت کی تنگی میں نہ سائے، اسے چھوڑ دیں۔ آپ کا ذہن ان دنوں تخلیقی دور سے گزر رہا ہے۔ اپنے تمام تر آئیڈیاز کو محفوظ کرنے کی کوشش کریں۔ اس ماہ کی ایک اہم بات دولت کی آمد ہے۔ اچانک کہیں سے گشودہ یا ودی ہوئی رقم حاصل ہو سکتی ہے۔

### ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)



آپ کے لیے یہ مہینا بے حد اہم ہو سکتا ہے۔ اس ماہ کا پورا چاند جو نومبر کے پہلے ہفتے میں دکھائی

دیتا ہے، آپ کے اپنے برج ثور میں طلوع ہوگا۔ پورے چاند کی روشنی میں نہا کر آپ کا "انداز" مطمئن ہو جائے گا۔ اس کے بعد کئی ماہ تک آپ کو اپنے اندر سکون اور اطمینان محسوس ہوتا رہے گا۔ آپ خود کو معاف کر دیں گے اور دوسروں کے ساتھ بھی ہم آہنگی محسوس کریں گے۔

اس ماہ کا مرکز زخمیہ رومانس ہے۔ یہ وقت محبت کے حوالے سے اہم ہے۔ کھوئی ہوئی محبت واپس مل سکتی ہے۔ نئے سرے سے بھرپور محبت کا آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ آپ کی پارٹنرشپ کے مسائل آپ کے حق میں حل ہو جائیں گے۔ آپ جس دور میں داخل ہو رہے ہیں وہ دراصل اگلا یا دوسرا دور دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کے تمام معاملات جس شیخ پر ہیں، وہاں سے

آپ کی زندگی یوں سمجھ لیں کہ 360 ڈگری پر (بے حد مثبت انداز میں) ٹرن لے سکتی ہے۔ آنے والے دنوں میں آپ اپنے تمام معاملات نئی حکمت عملی سے سلجھانا شروع کریں گے۔ یہ نئی حکمت عملی بہت کامیاب رہے گی۔



### جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

آپ کے لیے یہ مہینا کئی طرح سے اہم دکھائی دے رہا ہے۔ یوں لگتا ہے جیسے آپ کے چاروں

جانب سے مختلف انداز اور کئی صورتوں میں بہت سے مقابلہ باز سامنے آنا شروع ہو جائیں گے۔ یوں بھی محسوس ہو رہا ہے کہ آپ کے دوست اور لائف پارٹنر بھی آپ کے ساتھ مقابلہ بازی پر تڑپا رہے ہیں گے۔ یہ یاد رکھیں کہ یہ سب کچھ وقتی ہے اور جلد ہی گزر جائے گا۔ جیسے ہی نیا چاند طلوع ہوگا، یہ منظر نامہ بھی بدل جائے گا۔ آپ کو بالفاظ کھڑے تمام لوگوں میں فرق کرنا ہوگا کہ کون آپ کے ذاتی تعلقات میں آتا ہے اور کون کاروباری معاملات میں۔ کاروباری مقابلے بازوں کو تو آپ جس طرح چاہیں، سبق سکھا دیں۔ یہاں آپ کی جیت ہی جیت ہے۔ کانی عرصے سے آپ فاسٹ لین میں ہیں اور جیتنے چلے آ رہے ہیں۔ اب بھی یہی ٹریڈ برقرار رہے گا۔ اگر آپ بات چیت کے ذریعے معاملات حل کریں گے تو زیادہ کامیابی دکھائی دے رہی ہے۔ اگر ایسا نہ بھی کرنا چاہیں تو جو سمجھ میں آئے کر گزریں گے۔ آپ ہر طور کا میاب رہیں گے۔ ذاتی تعلقات میں آپ کو بہت صبر، برداشت اور فہم داری کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔ یاد رکھیے کہ اس جنگ میں بہت سے رشتے جو آپ کے لیے اہم ہیں، ہار جائیں گے۔ اس لیے اپنی حکمت عملی ایسی رکھیے کہ معاملہ بھی حل ہو جائے اور رشتہ بھی بچ جائے۔ اس ماہ اپنے تمام تر خوابوں پر غور کیجیے گا۔



### سرطان Cancer (22 جون تا 23 جولائی)

آپ کے لیے یہ مہینا گفتگو کا ہے۔ کافی عرصے سے آپ کو محسوس ہو رہا تھا کہ آپ اپنے اندر گھٹتے چلے جا رہے ہیں۔ جو کہنا چاہتے، کہہ نہیں پاتے اور اگر کہہ بھی دیتے ہیں تو کوئی آپ کی بات کا صحیح مطلب سمجھنے کے لیے تیار ہی نہیں۔ اسی باعث آپ کی باتیں غلط فہمی پیدا کر دیتی ہیں۔ بہر حال سرطان افراد کچھ عرصے سے اپنی کمیونیکیشن تخلیقی صلاحیتوں اور آمدن کے معاملات بارے کچھ پریشان اور گھٹن کا شکار تھے۔ اب اچانک آپ کے اندر ایک تبدیلی آئے گی۔ اس تبدیلی کی وجہ کسی دوست یا قریبی عزیز کا طعنہ یا کوئی تنقید

بات بھی ہو سکتی ہے۔ یہ یاد رہے کہ آپ کچھ زیادہ حساسیت اور دوڑتی کا مظاہرہ بھی کر رہے ہیں۔ یہ حساسیت آپ کو ایسی ضرب لگائے گی کہ آپ کے اندر کا "بند" ٹوٹ جائے گا اور اندر کا سارا غبار نکل جائے گا۔ آپ جو کہنا چاہتے ہیں، کہہ دیں گے۔ یہ سب کے لیے اچھا ہے کیوں کہ جب رُخ یا پھوڑا پھوٹ رہا ہے، تب ہی اندر سے بھی آرام آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس ماہ کے ہوئے کام دوبارہ شروع ہوں گے۔ خاص کر معاشی حالات میں بہتری کا امکان ہے۔ کوئی کاروبار یا پروجیکٹ جو بند ہونے والا ہو یا کچھ بھی جو بالکل آخری سانسوں پر ہوا، اچانک دوبارہ بحال ہو جائے گا۔ یہ بھی عجیب منظر ہے۔ اس سال کے باقی مہینوں میں آپ اس منظر کا بار بار سامنا کریں گے کہ کیسے کوئی ختم ہوتا ہوا کام دوبارہ شروع ہو جاتا ہے۔



### اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

آپ کے لیے یہ مہینا خاصا اہم دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کو صرف خود پر کچھ کنٹرول رکھنا ہوگا۔ اس ماہ کئی ایسے مواقع آئیں گے جب آپ کوئی نہ کوئی داؤ کھیلنا چاہیں گے۔ آپ نے رسک لینے سے مکمل گریز کرنا ہے۔ آپ کے لیے ضروری ہے کہ حساب کتاب کر کے قدم اٹھائیں۔ مجموعی طور پر آپ کے لیے اچھا وقت ہے۔ آپ کو گزر رہا ہوا وقت بار بار یاد آ سکتا ہے۔ یوں جیسے آپ کچھ لوگوں کو بے حد یاد کرتے ہوں یا بلاوجہ آپ کا دل اس داؤ ہونے کو چاہتا ہو۔ اس صورت حال کو جتنا نظر انداز کر سکیں، کریں۔ آپ کے لیے یہی بہتر ہے۔ یہ اداس ہونے کے نہیں بلکہ کامیابیوں سے سینے کے دن ہیں۔ آپ نے ذرا سا بھی راستا بدلاتا تو خاصے دور نکل سکتے ہیں۔ اس ماہ آپ کو سفر بھی درپیش ہو سکتا ہے۔ جس سے آپ کی معاشی صورت حال خاصی بہتر ہو سکتی ہے۔ اس ماہ کی خاص بات یہ ہے کہ آپ کو اچانک بہت اچھی خبریں موصول ہوں گی۔ آپ کے کیریئر کے حوالے سے اور جہاں بھی جو کوئی کمی یا کمزوری تھی، وہ آپ کی نظروں کے سامنے آ جائے گی۔ گو کہ باقی لوگ اس سے بے خبر رہیں گے۔ گزشتہ ماہ سے شروع ہونے والی کوشش یا پروجیکٹ کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ کسی نہ کسی حوالے سے اسدا افراد کے لیے حالیہ مہینے میں گزشتہ ماہ کی گہری بازگشت سنائی دے رہی ہے۔



### سنبلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

یہ مہینا آپ کے لیے اس برس کے چند اہم مہینوں میں سے ایک ہے۔ اس ماہ حالات بدلنے کے رخ پر ہیں۔ یوں لگتا ہے کہ آپ کی زندگی میں ہوائی عنصر کا کافی حد تک



عمل دخل ہوگا۔ آپ خاکی برج ہیں اور جب خاک کے ساتھ ہوا مل جائے تو بڑی سے بڑی غلی کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔ آپ ایسے دور میں داخل ہو رہے ہیں جہاں آپ کے چاروں جانب کہانیاں بکھری پڑی ہیں۔ بڑے سے بڑا مسئلہ چند سیکنڈ میں حل کر لیں، آپ کے لیے کوئی بڑی بات دکھائی نہیں دے رہی۔ یہ ایک ایسا ٹریڈ ہے جو اگلے سال زیادہ تیزی سے سامنے آئے گا۔ اس ماہ آپ کی زندگی میں ایسے واقعات رونما ہوں گے جو اگلے سال تک زیادہ بہتر انداز میں سامنے آئیں گے۔ یعنی آپ نے جس نئی زندگی یا صورت حال کا سامنا کرنا ہے، اس کا آغاز اسی ماہ سے ہوتا نظر آ رہا ہے۔ نومبر 2014ء میں کچھ ایسے مسائل بھی حل ہو رہے ہیں جن کا آغاز جون 2014ء میں ہوا تھا۔ اس ماہ آپ کے لیے خاصا سفر بھی دکھائی دے رہا ہے۔ ایسا سفر جس کے بعد یا جس کے باعث آپ کے کیریئر میں واضح تبدیلی آسکتی ہے۔ اس ماہ آپ کا وجدان اور سچے خواب کافی تیز تر اور درست دکھائی دے رہے ہیں۔ اس ماہ کی ایک اور اہم بات یہ ہے کہ گفتگو اور بحث مباحثہ میں کسی نہ کسی وجہ سے آپ کو اپنی صفائی دینا یا پوزیشن کلیئر کرنا ہوگی۔ آپ سے جواب طلب کیا جاسکتا ہے۔ سمندر پار سے کوئی اہم شخصیت کاروباری حوالے سے فائدہ مند ثابت ہوگی۔

**میزان Libra** (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)  
آپ کے لیے یہ بے حد اہم مہینا ہے۔ اس ماہ جہاں اور بہت کچھ ہوگا، وہاں آپ کی ذہنی رو بھی بہت زیادہ تار چڑھاؤ کا شکار دکھائی دے رہی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس ماہ کوئی ایسا دن بھی ہو جو اس برس کا بہترین دن ثابت ہو جائے۔ اس ماہ کے آغاز میں کوئی خاصی بڑی کامیابی دکھائی دے رہی ہے۔ آپ کی خواہش ہے کہ آپ کے پاس بہت سائینک ٹینس اور ڈیڑھ ساری بچت ہو۔ سال کے اس وقت میں اب آپ کو دلی اطمینان حاصل ہوگا۔ امکان ہے کہ آپ کی ماہانہ آمدن میں اضافے کے ساتھ ساتھ کچھ دیگر ذرائع آمدن بھی دریافت ہو جائیں۔

آپ کو اپنی ذہانت میں لیکوئیز زشال کرنا ہوں گے، جیسے سادہ پانی، جوس وغیرہ۔ آپ اپنی صحت کی جانب سے لا پرواہی کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ اب آپ کو فوری توانائی کی ضرورت ہے۔ اس ماہ آپ کے گرد کچھ ایسے لوگ بھی موجود ہیں جو آپ پر جھوٹا الزام لگانا چاہتے ہیں۔ یہاں آپ کو ڈپلومیسی سے کام لینا پڑے گا، کیوں کہ ایک طرف تعلق ہے اور دوسری طرف الزام۔ کچھ حد تک آپ کی جانب سے بھی زیادتی دکھائی دے رہی ہے۔ زیادہ حساس اور ادا اس ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ دوسروں کی جانب سے رد عمل ہے۔ معافی مانگ لیجیے اور معاف کر دیجیے۔ آپ کے گھر میں بہت سے تیز مزاج لوگ جمع ہو جائیں گے اور آپ سب کو تو اذن میں رکھنے کی کوشش کرتے کرتے خود اپنا ہی توازن بگاڑ لیں گے لہذا معاملات سلجھانے کے لیے تیار رہیں۔

**عقرب Scorpio** (24 اکتوبر تا 22 نومبر)  
اس ماہ کی نہ کسی وجہ سے آپ مرکز نگاہ بننے والے ہیں۔ لوگ آپ کی جانب ایسے متوجہ ہوں گے جیسے آپ چمک رہے ہوں یا تمام لوگوں کے درمیان طویل القامت ہوں۔ اس وقت آپ کی جو بھی بنیادی خواہش ہے، آپ اسے پورا کر سکتے ہیں۔ مثلاً محبت، شادی، دوستی، دولت، ملازمت، کاروبار، کیریئر یا کچھ بھی سمجھ لیں۔ تکمیل آپ کے دروازے پر کھڑی ہے۔ اتنا یاد رکھیں کہ یہ کامیابیاں راستے میں پڑی ہوئی نہیں ملیں گی۔ انہیں حاصل کرنے میں آپ کی جدوجہد اور محنت کا بڑا ہاتھ ہے۔ ان دنوں کے لیے آپ نے بے حد قربانیاں دی ہوئی ہیں۔ لوگوں کو حسد کا حق تو نہیں لیکن پھر بھی آپ کو حسد

جیسے منفی جذبہ، بطور یہ جملہ، جیکھے رویے اور مرد جنگ کا سامنا ہوگا۔ آپ کو برداشت اور بڑے پن کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔  
اس ماہ جو رو مانس شروع ہوگا وہ بے حد دلچسپ ہو سکتا ہے۔ کاروبار یا ملازمت میں آپ کو بے حد ڈپلومیسی کا مظاہرہ اور اپنی عقرب زبانی پر قابو رکھنا پڑے گا۔ آپ کو پاور گیم کا سامنا ہے، اس لیے یہاں آپ صرف اسی طریقے سے چل سکتے ہیں۔

**قوس Sagittarius** (23 نومبر تا 22 دسمبر)  
اس ماہ کچھ دن اور مواقع ایسے بھی ہیں کہ آپ زندگی کے محاذ پر ہار کو جیت میں بدل دیں گے۔ آپ میں لاشعور کی تحریک بہت واضح نظر آتی ہے۔ سالوں کے سوئے ہوئے بلکہ دفن شدہ سوال اچانک جواب حاصل کر سکیں گے۔ اس ماہ کی سب سے اہم حکمت عملی یہ ہوگی کہ کچھ دیر آنکھیں بند کر کے ذہن بالکل خالی کر کے لیٹ جائیں۔ سوچیں، مراقبہ کریں۔ آپ جس روحانی وائبریشن کے زیر اثر ہیں، وہ آپ سے رابطہ کرے گی۔ اپنے خوابوں، چھٹی جس اور وجدان پر خاص توجہ دیں۔ کوشش کر کے اپنے دل کی آواز سنیں۔ اپنا پیغام وصول کریں۔ جس حد تک ہو سکے اپنے دل کی بات مان لیں۔ اس سے آپ کو بے حد سکون حاصل ہوگا۔ آپ کا دل ان دنوں بہت اہم کردار ادا کر رہا ہے۔

ان دنوں آپ کی زندگی میں فریش اسٹارٹ کی کیفیت دکھائی دے رہی ہے۔ آپ دل سے خوش اور مطمئن ہوں گے۔ جن سے آپ کو محبت ہے وہ مکمل طور پر آپ کی طرف متوجہ رہیں گے۔ اس ماہ کی سب سے اہم بات نومبر کے آخری ہفتے میں طلوع ہونے والا نیا چاند ہے۔ یہ نیا چاند قوس میں وقوع پذیر ہوگا۔ یہ وہ وقت ہے جب آپ کو اپنی بنیادی خواہشات کی تکمیل کے لیے دعا کرنی چاہیے۔ وہ قوس افراد جنہیں محبت کی تلاش ہے، ان کے لیے یہ بہترین موقع ہے۔ اس رات صدق دل سے اپنی دعاؤں پر والے کے حضور پیش کر دیں۔

**جدی Capricorn** (22 دسمبر تا 20 جنوری)  
آپ کے لیے یہ مہینا کئی طرح سے اہم دکھائی دیتا ہے۔ وراثت یا ذہن اور رشتوں پر چھانی و خند چھیننے کا وقت ہے۔ گزشتہ چند ماہ سے کچھ لوگ آپ سے ناراض تھے۔ وجہ کچھ بھی رہی ہو لیکن اب آپ کا دل اور دماغ صاف ہونے لگے گا۔ آپ خود آ کے براہ کرا ناراض دوستوں کو منالیں گے۔ کافی عرصے سے آپ کچھ ٹھکن محسوس کر رہے تھے۔ اس ماہ لگتا ہے کہ آپ کو کوئی ایسا incentive ملے گا جو آپ کے اندر راکٹ بوسٹر کا کام کر سکتا ہے۔ آپ اتنے تروتازہ ہو جائیں گے کہ دن رات محنت کر کے اپنا مقصد آسانی سے حاصل کر لیں گے۔ یہاں آپ کو احتیاط کی ضرورت بھی ہے کہ کہیں آپ دوبارہ ٹھکن کا شکار نہ ہو جائیں۔ آپ کو تسلی اور سکون سے آگے بڑھنا ہے۔ جو آپ کا ہے، وہ آپ کا ہی رہے گا اور جلد حاصل بھی ہو جائے گا۔ جدی افراد روحانیت کے حوالے سے بھی بہت آگاہ ہوتے ہیں لیکن کچھ عرصے سے یہ روحانیت جیسے کھوٹی ہوئی تھی۔ نومبر کے وسط سے یہ سلسلہ دوبارہ شروع ہو جائے گا۔ آپ کی زندگی میں اس ماہ گربھوں کے اثرات باقی رہیں گے۔ ان اثرات کے زیر اثر آپ کی معاشی صورت حال خاصی غیر متوقع لگتی ہے۔ یہی وہ محاذ ہے جو پورا مہینا تحریک میں دکھائی دے رہا ہے۔

آپ کو ہر طرف سے اچھی خبریں موصول ہوں گی۔ لوگ گھر آ کر آپ کو کام دے جائیں گے۔ جہاں سے امید بھی نہ ہو، وہاں سے بھی کامیابی ملے گی۔ یوں جیسے دولت اور شہرت دونوں آپ پر مہربان ہوں۔ اس

دوران آپ نے مستقل مزاج رہنے کی کوشش کرنی ہے۔ آپ کے اندر 'کبھی ہاں کبھی ناں' کی کیفیت ہے۔ اپنے آپ کو اندر سے مضبوط رکھیں اور پرتشمن رہیں۔

**دلو Aquarius** (21 جنوری تا 19 فروری)  
یہ مہینا کاروبار اور کیریئر کے حوالے سے خاصا اہم دکھائی دیتا ہے۔ ایسے کئی مقام دکھائی دیتے ہیں جہاں اچانک اور فوری فیصلے کرنا ہوں گے۔ درست حکمت عملی تو یہ ہے کہ آپ ریسک لے کر رہیں۔ اگر کوئی داؤ کھیلنا پڑے تو کھیل جائیں۔ ظاہر ہے کہ بٹا سوچے سمجھے قدم اٹھانے سے گریز کریں۔ دراصل اس ماہ ایسے زاویے بن رہے ہیں کہ آپ اگر کوئی اندھا قدم بھی اٹھائیں گے تو وہ آپ کو ری فریش یاری اساتذہ کی کیفیت دے گا۔

رومانس کے حوالے سے آپ کا بہترین دور شروع ہو چکا ہے۔ آپ جیسا پارٹنر چاہتے ہیں، وہ یہاں مل بھی جائے گا۔ کوئی ایسا بڑا مسئلہ جو عرصہ دراز سے آپ کے لیے الجھن بنا ہوا تھا، خود بخود اپنے منطقی انجام کو پہنچے گا۔ اس ماہ نے چاند کی تاریخیں آپ کے لیے اہم ہیں۔ آپ کے دوست احباب آپ کی توجہ آپ کی شکل و شباہت، لباس اور ٹینس کی طرف دلوائیں گے۔ آپ سنجیدگی سے ان کے مشوروں پر غور کریں گے۔ آنے والے دنوں میں آپ ان پر عمل کرتے نظر آتے ہیں۔ اگلے چند ماہ میں آپ اپنی looks میں بنیادی تبدیلیاں لے آئیں گے۔ پرانی یادیں، واقعات اور کئی بھولی بھری باتیں دوبارہ ہوتی نظر آتی ہیں۔ جیسے واقعات اپنے آپ کو ہر ارہے ہوں۔ یہ دلچسپ ہے لیکن امکان ہے کہ آپ کے اندر کوئی ری ایکشن شروع ہو جائے اور آپ کافی وقت لگا کر دوستوں کو تلاش کرنا شروع کر دیں۔

**حوت Pisces** (20 فروری تا 20 مارچ)  
اس ماہ کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ اچانک ذہن سے اکل کر روشن دن میں داخل ہو جائیں گے۔ سب کچھ بالکل صاف دیکھ اور محسوس کر سکیں گے۔ آپ کا وجود جیسے کچھ ان دیکھی شے کی دیواروں نے گھیر رکھا تھا۔ آپ چاہ کر بھی سمجھ نہیں پا رہے تھے کہ آخر یہ رکاوٹ کیا ہے۔ شے کی یہ ان دیکھی دیواریں آپ کو بار بار روک رہی تھیں۔ اب یہ اچانک سے دور ہو جائیں گی۔ اس ماہ کے تمام ویک اینڈ ز اہم ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ یہ وقت آپ کے لیے ایسی ذہنی تبدیلی کا باعث بنے جو زندگی کے تمام علاقوں پر حاوی ہو۔ آپ گہرے اور مکمل رشتوں کی تلاش میں ہیں۔ آپ چاہتے ہیں کہ جو بھی تعلق ہو وہ دل، دماغ اور روح کے لیے تازگی کا باعث بنے۔ یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ زندگی میں ری ٹیک کا موقع کم ہی ملتا ہے۔ ضروری حکمت عملی، تھوڑی سی ڈپلومیسی، کچھ بے تکلفی اور ذرا سے احساس سے معاملات آسان ہوتے چلے جائیں گے۔ منگڑے کی بجائے مفاہمت بہتر نتائج کی حامل ہوگی۔ دوسری اہم بات رومانس اور جذباتی لگاؤ ہے۔ آپ کے جذبات بہت مضبوط اور تند و تیز دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ جذبات ایسے ہیں جو محبت کے اولین مرحلوں میں ہوا کرتے ہیں۔ بکلی اور بگٹی محبت جیسے۔ لہذا ان پر بھی توجہ دیں۔

















# the shaukeens

یہ فلم 1982ء میں بننے والی فلم "شوہین" کا ری میک ہے، جس میں اشوک کمار، آجیل دت، اے کے بیگل اور مہن چکر پورتی نے اہم کردار ادا کیے۔ اس کے ری میک میں انوکپور، پپوش، مشرا اور انوپم کھیر مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ لیزا ہائیڈون اور اسکے کمار کیسیو اپیرنس میں دکھائی دیں گے۔ فلم کی ڈائریکشن ابھیشیک شرما اور پروڈکشن ایشون وردے اور مراد کھنیا کی ہے۔ فلم کے کچھ گانے ہی سنگھ نے گائے ہیں۔ فلم رواں ماہ ریلیز کی جائے گی۔



# KILL/DIL

بالی وڈ میں علی ظفر کی کامیابیوں کا سلسلہ جاری و ساری ہے۔ ان کی کامیابی سے بہت سے پاکستانی ایکٹر کو بھی انیسپریشن ملی، جنکی وجہ سے کہ اب ان کی فلمیں ہر فواد خان، عمران جہاں سمیت کئی پاکستانی ستارے شہرت کی بلندیوں پر پہنچ گئے۔ ایکشن، رومانس اور کامیڈی سے ہر دور میں اس فلم میں شہرت کے ساتھ گوندنا اور پیر اور پرتیچتی چو پڑا اہم کردار ادا کر رہی ہیں۔ فلم کی ڈائریکشن ایشون وردے اور پروڈکشن ادنیقا چو پڑا کی ہے۔ لیٹ راج فلمز کے میسرز تلے بننے والی اس فلم میں راج اور علی ظفر چھوڑی قسم کے کرداروں میں دکھائی دیں گے، جب کہ گمنا جی منفی کردار ادا کر رہے ہیں۔ امید کی جارہی ہے کہ یہ فلم شائقین کا دل جیتنے میں کامیاب رہے گی۔

# UNGLI

معاشرتی نا انصافی اور کرپٹ نظام کے خلاف آواز اٹھانے کے لیے بالی وڈ میں اب تک کئی فلمیں بن چکی ہیں۔ ایسی ہی ایک فلم اس ماد بھی ریلیز ہو رہی ہے، جس میں عمران ہاشمی، سنجے دت، رندیپ ہودا، انگد بیدی، کنگنا رناوت اور نیہا دھوپیا اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ شر دھا کیور بھی مختصر کردار میں دکھائی دیں گی۔ فرسودہ اور کرپٹ سسٹم کے خلاف آواز اٹھانے کی پاداش میں ان نوجوانوں کو کن مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور آیا وہ اپنے مقصد کے حصول میں کامیاب ہو پاتے ہیں یا نہیں، یہ دیکھنے کے لیے فلم کا انتظار ہی کیا جاسکتا ہے۔ امید کی جارہی ہے کہ شاندار کاسٹ پر مشتمل یہ کامیڈی ڈراما فلم شائقین کے لیے اچھی انٹرٹینمنٹ ثابت ہوگی۔ فلم کی ڈائریکشن رسل ڈی سلوا اور پروڈکشن کرن جوہر کی ہے۔





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

**WWW.PAKSOCIETY.COM**

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



# MITCHELL'S®

## Tomato Paste

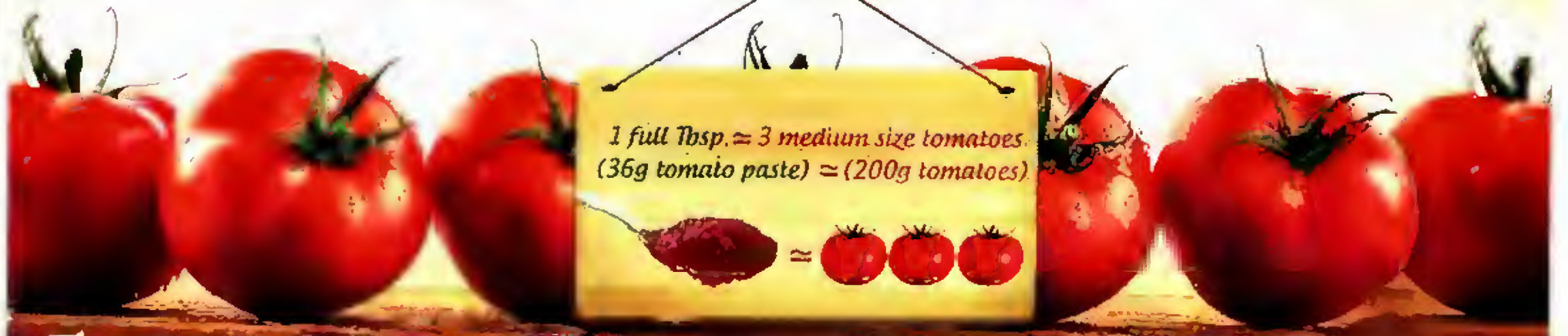
اصلی ٹماٹروں کا گڑھا پیسٹ



اس میں شامل ہے  
2.5 کلوگرام  
تازہ ٹماٹروں کا  
گڑھا گودا



اس میں شامل ہے  
1 کلوگرام  
تازہ ٹماٹروں کا  
گڑھا گودا



✓ No Preservatives

✓ No Artificial Flavours

✓ No Artificial Colours

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY